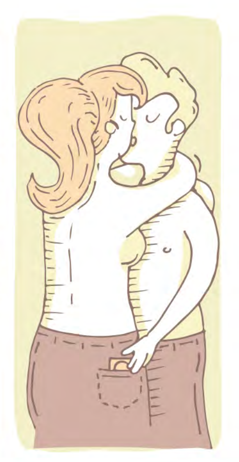
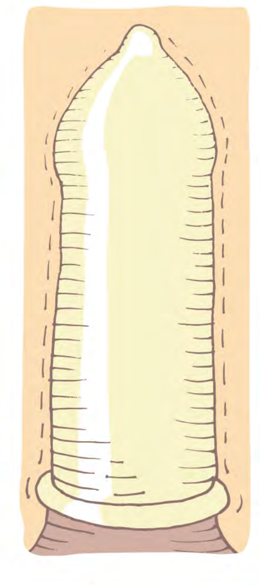
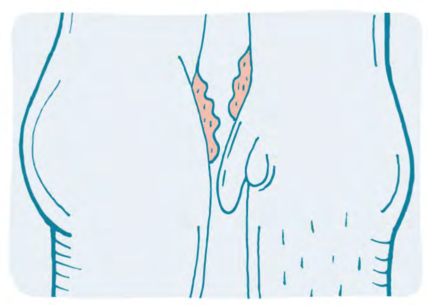
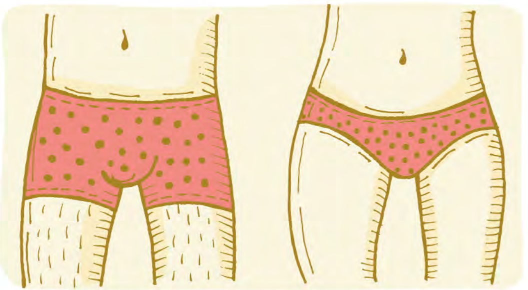


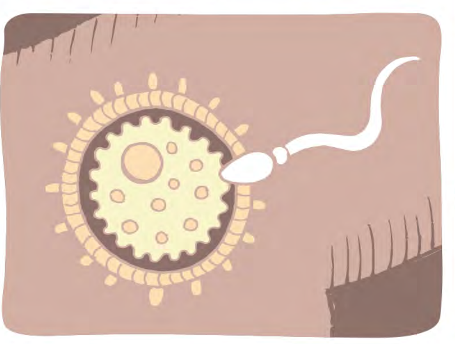




100 PREGUNTAS SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE






100 PREGUNTAS SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE





Equipo

Comité Editor

Karina Alarcón Leiva, Matrona
Aída Alarcón Luna, Matrona
Francisco Espinoza Rojas, Sociólogo
Verónica Iturra Seguel, Matrona
Sebastián Peña Fajuri, Médico
Constanza Rotman Saffie, Diseñadora
Paula Sierralta Roldán, Psicóloga
Danilo Urbina Peña, Psicólogo

Comité Expertos

Carla Álvarez Jorquera, Matrona
Constanza Bartolucci Konga, Médico Sexóloga
Ángelo Cánepa González, Tecnólogo Médico
Odette Freundlich Klein, Kinesióloga
Carol Galleguillos Sáez, Psicóloga
Natalia Guerrero Fernández, Psicóloga Sexóloga
Mauricio López González, Matrón Sexólogo
Verónica Ponce Leng, Matrona
Daniel Reyes Pace, Psicólogo
Magdalena Rivera Becker, Médico Sexóloga
Andrés Rivera Duarte, Consultor DDHH
Juliana Rodríguez Bothe, Psicóloga
Maria Inés Zavala Lehuedé, Matrona

Diseño y diagramación
Constanza Rotman Saffie

Ilustración
Diego Oyarzún Rodríguez

Sugerencia de citación:
Municipalidad de Santiago. 100 Preguntas Sobre Sexualidad Adolescente. Municipalidad de Santiago, Santiago de Chile; 2016.

Proyecto Financiado por el Programa Modelo de Atención Integral de Salud Familiar y Comunitaria en Atención Primaria del Ministerio de Salud de Chile.

Registro de Propiedad Intelectual N°: 269190
ISBN: 978-956-7751-13-6

Comité Adolescentes



Sebastián Bobadilla Toledo
Liceo Confederación Suiza



Yoselin Aquino Castro
Liceo Polivalente Libertador Gral. José de San Martín



Mariana Isis Burgos Muñoz
Liceo Miguel de Cervantes y Saavedra



Nicolás Marambio Jiménez
Liceo de Aplicación



Pamela Cortés Valdebenito
Liceo Javiera Carrera



Diego Morales Rodríguez
Liceo Politécnico Pdte. Gabriel González Videla



Romina Sáez González
Liceo Isaura Dinator de Guzmán

Participación:
Valentina Cárdenas Duamante -Yerko Castillo Gómez: Liceo Miguel de Cervantes y Saavedra.
Pablo Carrasco Reyes - Camilo Vergara Oliva: Instituto Nacional.
Demian Escudero Pérez: Liceo Manuel Barros Borgoño
Sandy Valenzuela Valverde: Liceo Miguel Luis Amunátegui.

PRÓLOGO

Acceder a información completa, abierta y clara es fundamental para desarrollarnos plenamente y como ciudadanos. Pero, por mucho tiempo esta opción no ha estado disponible para la población y, particularmente, para los jóvenes.

En nuestro país varios esfuerzos por instalar contenidos de educación sexual en el sistema educacional y los medios de comunicación no han fructificado por resistencias, prejuicios y conservadurismos. En lugar de eso, existen fuentes informales de información que muchas veces transmiten ideas erradas, discriminaciones y sexismos atentando contra un desarrollo sexual integral.

Percibir a las parejas sexuales como objeto, llevar una vida sexual sin las precauciones para evitar enfermedades o embarazos no deseados, son consecuencias de esta falta de información. Además la presencia de prácticas sexuales abusivas que tratan a parte de la población como objeto sexual, dejan a las personas sin herramientas adecuadas para lograr una sexualidad plena.

En la comuna de Santiago buscamos revertir esta omisión implementando Santiago Sano, un innovador programa que busca promover la vida saludable en todos los ámbitos: alimentación, actividad física, prevención de consumos abusivos, envejecimiento activo y el desarrollo de una sexualidad plena. Además, desarrollamos el Programa de Educación Sexual Integral en nuestros establecimientos educacionales, abarcando desde los más pequeñitos hasta la enseñanza media. Este programa busca entregar los elementos para prevenir toda forma de abuso, logrando el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y promoviendo que la sexualidad sea vista como algo natural dentro de nuestro desarrollo.

En concordancia, impulsamos el Libro de las 100 Preguntas de Sexualidad Adolescente, surgido de las consultas recibidas en el Espacio Amigable Itinerante de Santiago Sano y a cargo de un Comité Editorial integrado por 13 jóvenes de 10 liceos de la comuna, destinado a adolescentes que comienzan a conectarse con su sexualidad y están llenos de inquietudes, preguntas, temores y una sana curiosidad por explorar.

Estamos muy satisfechos con el resultado y comprometidos en profundizar esta línea de trabajo. Esperamos que este libro llegue a muchos jóvenes y sea una herramienta que los ayude a desarrollar su sexualidad en forma sana, plena y segura. Estamos confiados que tanto ellos como sus familias, profesores y comunidades encontrarán en este respuestas a sus inquietudes.

Carolina Tohá
Alcaldesa de Santiago

PRÓLOGO

Somos un grupo de estudiantes de distintos liceos de Santiago, con gustos y posturas diversas, pero reunidos por el interés de mejorar la educación sexual y el bienestar social. Cuando fuimos seleccionados no teníamos muy claro a qué veníamos, pero al conocer el proyecto en más detalle nos animamos. El participar de este proyecto ha significado una muy buena experiencia, siendo entretenido y motivador, aprendiendo cosas que no sabíamos, conociendo distintos estudiantes y logrando trabajar en equipo, en un ambiente grato, acogedor y con comida rica.

La sexualidad no sólo tiene que ver con el sexo, también abarca los vínculos con amigos, papás, pareja, hijos, e implica diversidad, siendo significativo para la vida como parte del desarrollo de un ser humano íntegro. Somos conscientes de que es relevante a nuestra edad, que nuestra vida sexual ya está comenzando, surgen muchas preguntas sobre diversidad sexual, autoconocimiento o cambios. Pero en general no tenemos a quién acudir cuando queremos recibir información, no siempre hay confianza con los papás y no siempre los amigos dan buenos consejos. La sexualidad aún se ve como algo sucio o tabú, por lo cual no hay acceso, información o educación adecuada.

Hemos participado en este proyecto para ayudar a otros, ya que se entrega información sobre cómo conocerte a ti mismo, autocuidado, diversidad, cómo acercarse a atención de salud, conocer situaciones que puedan vivir otras personas o tomar precauciones.

Esperamos que el tema de sexualidad se aborde de una manera integral y democrática para todos, que se incluya dentro de las clases y no dependa de cada liceo o de algunos profesores. Que el tema se deje de tratar como un tabú.

Ojalá este libro sea leído por adolescentes, pero también por papás: sus hijos van a necesitar aprender y acompañarse en esto.

En esta vida se supone que tenemos que hacer 3 cosas: plantar un árbol, tener un hijo y escribir un libro. Estamos cumpliendo con el libro.

Comité Editorial Adolescente

INTRODUCCIÓN

El Programa Santiago Sano, liderado por la Alcaldesa Carolina Tohá, se desarrolla en conjunto entre más de 20 unidades municipales y tiene como objetivo que Santiago sea una comuna saludable, a través de la creación de entornos que favorezcan la salud de todos quienes vivimos, trabajamos y/o estudiamos en Santiago. En este marco la Dirección de Salud con el apoyo de la Dirección de Educación, desde Agosto del 2014, lleva a cabo el programa "Espacio Amigable Itinerante" instancia que busca mejorar la salud sexual reproductiva y mental de los adolescentes de liceos de Santiago. En este Espacio, que se desarrolla actualmente en 6 liceos, los estudiantes tienen acceso a prestaciones de salud por psicólogo y matrona, directamente en sus establecimientos educacionales de forma voluntaria, gratuita y confidencial. Además se realizan talleres donde se busca responder a preguntas realizadas por los adolescentes en torno a temas relevantes para ellos sobre su sexualidad. Estas preguntas están en el corazón del libro "100 preguntas de sexualidad adolescente" el cual fue liderado y co-creado por un Comité Editorial de Adolescentes, formado por 13 estudiantes de diferentes liceos de la comuna, reflejando la diversidad de nuestra educación pública, en un proceso participativo cuyo objetivo fue visibilizar la vivencia que tienen los adolescentes sobre su sexualidad.

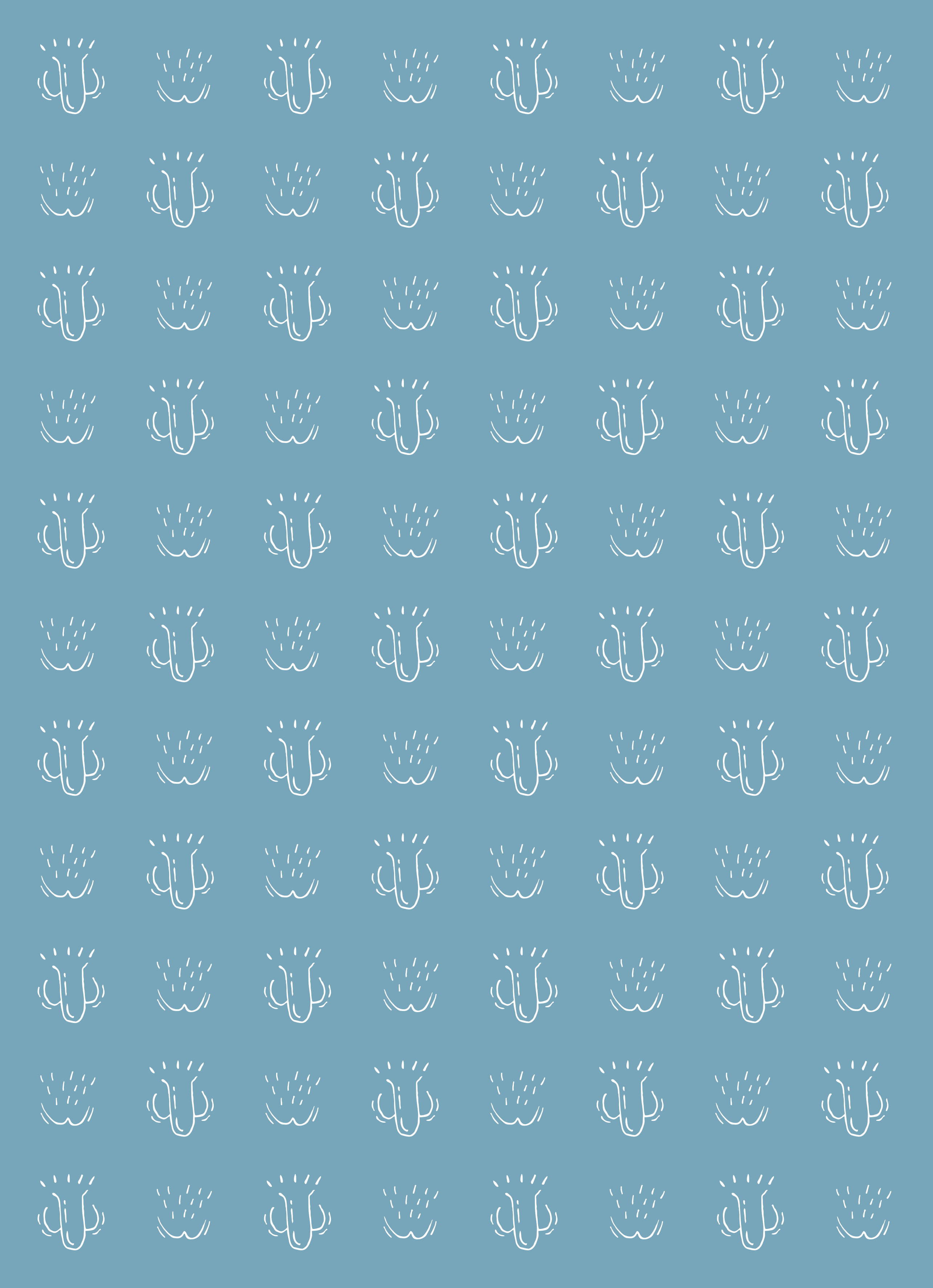
Apostamos por un proceso verdaderamente participativo, dejando en las manos del Comité las decisiones editoriales más importantes como la selección de las preguntas, la estética, el formato, el ilustrador, la edición de las respuestas y finalmente el nombre del libro. Esta dinámica refleja un ejercicio de respeto por los derechos sexuales y reproductivos, valorando las identidades, decisiones y orientaciones.

Los invitamos a leer este libro como una herramienta de orientación y apreciarlo no tan sólo por las respuestas sino sobre todo por su proceso de construcción, cuyo objetivo fue poner en el centro las preocupaciones, inquietudes, conocimientos y temas relevantes para los jóvenes sobre su propia sexualidad.

Finalmente nos queda agradecer a los expertos, adolescentes y colegas de distintas direcciones del Municipio que colaboraron para hacer este libro posible.

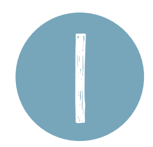
Equipo Santiago Sano
Municipalidad de Santiago

ÍNDICE



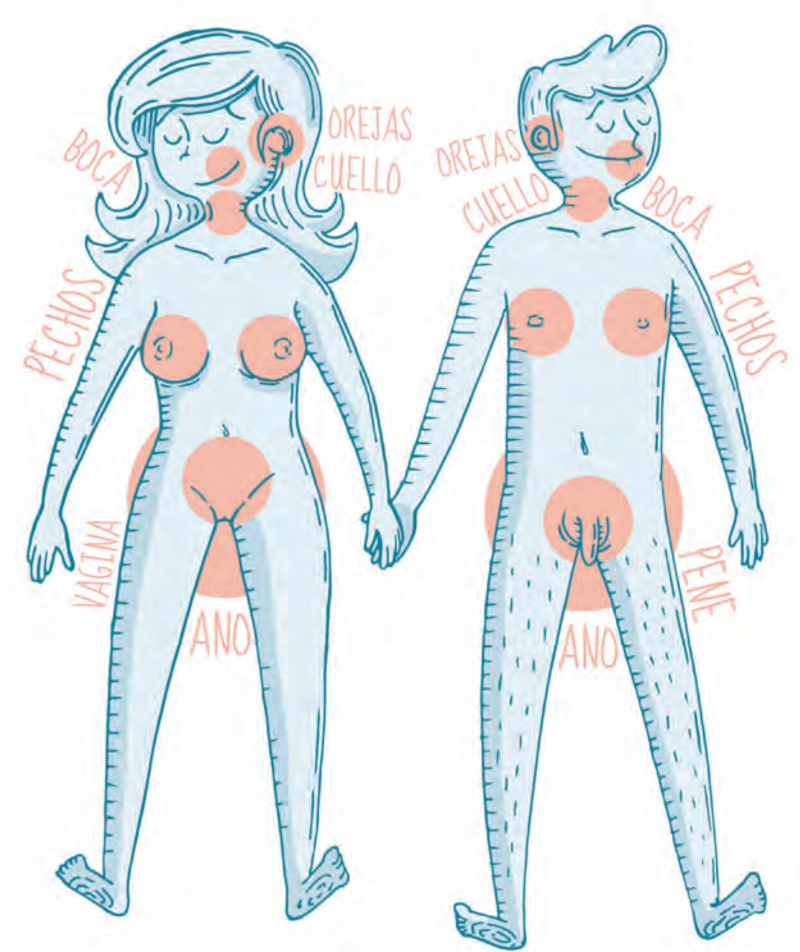
1. AUTO-CONOCIMIENTO





¿Qué es una zona erógena y cuáles son?

Se llama zona erógena a las partes del cuerpo que, al ser estimuladas, pueden generar una respuesta de placer o excitación sexual. Toda la piel tiene terminaciones nerviosas que son susceptibles de ser estimuladas, por lo que potencialmente toda la superficie corporal puede funcionar como zona erógena. Sin embargo, algunas partes tienen más sensibilidad y son las llamadas zonas erógenas. Algunas zonas comunes son el pene, el clítoris, los labios vaginales menores, los testículos, la entrada de la vagina, la zona anal, la próstata, los pezones, los lóbulos de las orejas, el cuello, los labios, entre otras. Sin embargo, no todos estos lugares funcionan como zona erógena para todas las personas, ya que existen preferencias personales, por lo que es normal si no sientes tanto placer en zonas que la mayoría sí disfruta, o que tengas tus propios puntos más sensibles. Si quieres saber cuáles son tus zonas erógenas, o las de tu pareja, la invitación es a explorar todo el cuerpo para descubrirlas.

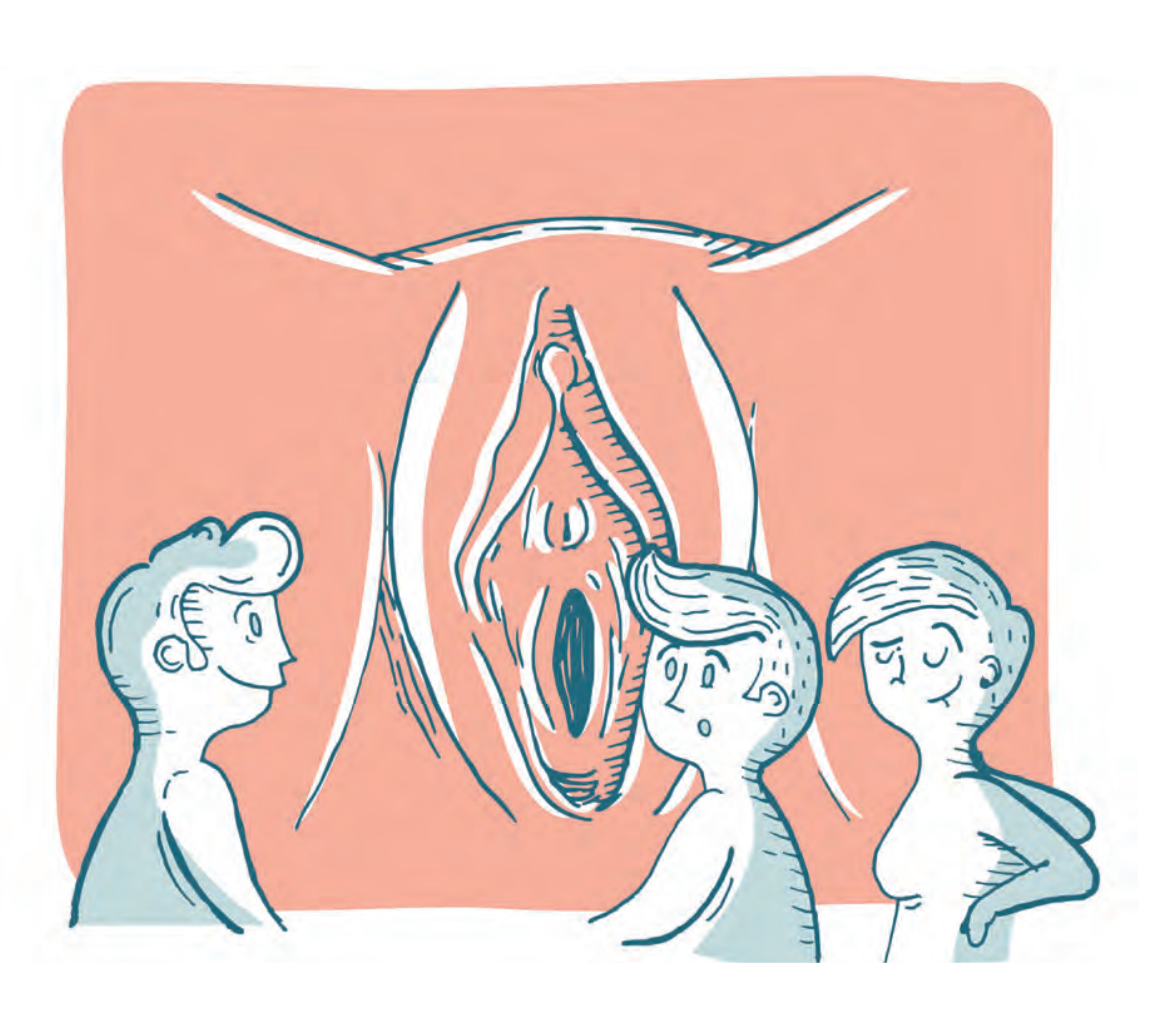


2

¿Qué es el clítoris?

El clítoris es un órgano aparentemente diminuto que se encuentra en la vulva de la mujer, pero que es más grande de lo que se ve, ya que sobresale sólo una pequeña parte. Su única función es el placer sexual y por ello es capaz de producir muchas sensaciones agradables. Dado que se encuentra lleno de terminaciones nerviosas, es bastante sensible a los estímulos en esa zona.

Sin embargo, cada mujer puede tener sus propios gustos respecto a cómo disfruta los estímulos en esa zona, por lo cual no hay una única manera de estimulación y su pareja debe estar consciente de ello.





¿Las mujeres tienen punto G? ¿Los hombres tienen un punto G en el ano?

La existencia del punto G es un tema controversial. Es probable que, más que un punto específico del cuerpo, se trate de una zona con mayor cantidad de terminaciones nerviosas y, por lo tanto, más sensible a los estímulos.

En las mujeres esta zona estaría aproximadamente a 3 centímetros de la entrada de la vagina, en la pared delantera. Puedes buscarlo como zona erógena, aunque no te frustres si no lo encuentras, ya que es sólo una zona más sensible y no un botón mágico.

En los hombres se ha denominado punto G a la próstata, una glándula que produce parte del líquido que compone el semen y que es una zona cuyo estímulo suele ser placentero. Para estimularla es necesario hacerlo a través del recto mediante la penetración con un dedo, con un juguete sexual especialmente diseñado para uso anal -que tenga una base más ancha para que no exista riesgo de succión- o con otro pene.

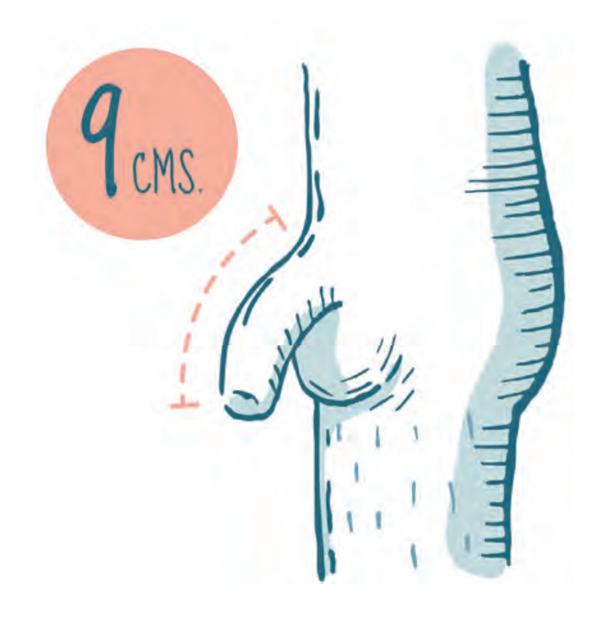


¿El tamaño importa? ¿Cuál es el tamaño normal (promedio) del pene en Chile?

Más importante que el tamaño, es saber cómo conectarte con la otra persona para dar una adecuada estimulación y utilizar el pene para lograr un adecuado acople, tanto en los preliminares como en el acto sexual mismo. Tener un movimiento coital a un ritmo en unísono es fundamental para lograr un goce o placer para ambos. Por eso, no es importante el tamaño del pene, sino cómo lo usas para sentir y entregar placer.

El pene tiene 2 tamaños: en flacidez y otro en erección. A veces la diferencia entre un pene erecto y otro en estado de flacidez no es tan grande (puede tener un prepucio muy largo), o puede ser muy diferente; penes de apariencia pequeños adoptan mayor tamaño al estar erectos.

El tamaño del pene promedio es de 9 a 9,5 centímetros en reposo y 12,8 a 14,5 centímetros en erección. En Chile, el tamaño promedio en estado de erección es cercano a los 14 centímetros.







¿Se puede fracturar el pene? ¿En qué casos pasa?

Sí, se puede fracturar. Si bien el pene no tiene hueso, cuando está erecto puede fracturarse la túnica albugínea, que es una estructura que permite que se logre la rigidez cuando se llenan de sangre los cuerpos cavernosos del pene en la erección. La fractura puede suceder si se aplica mucha fuerza sobre el pene erecto.

Un ejemplo es cuando durante una relación sexual tu pareja está arriba y baja en el momento de la penetración de manera brusca de modo que, en vez de entrar tu pene en vagina o ano, choca fuertemente contra el hueso del pubis, llevando a que se doble y pudiendo así fracturarse. Si esto te sucede, debes ir a un centro de atención de salud de urgencia.



NO ES UNA PRÁCTICA NECESARIA
PUEDE TENER BENEFICIOS
TAMBIÉN DIFICUL-TADES

¿Es recomendable ser circuncidado?

La circuncisión es el procedimiento de extracción del prepucio del pene, quedando el glande al descubierto. Ésta tiene un origen histórico vinculado a creencias religiosas o culturales, aunque también se ha utilizado por razones médicas como la fimosis (casos en que el prepucio es muy pequeño para dejar salir el glande), ya que puede generar problemas al orinar o en la actividad sexual.

La circuncisión puede tener la ventaja de contribuir a una mayor limpieza al no quedar surcos o espacios ocultos y, mientras algunos estudios señalan que es posible disminuir la transmisión de algunas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), como el virus papiloma o el VIH, otras investigaciones señalan lo contrario. Por otro lado, las personas que han sido circuncidadas pueden tener menor sensibilidad en el glande producto de su mayor exposición.

La recomendación de esta cirugía varía, pero el consenso es que no es una práctica necesaria.



MANTIENEN TEMPERATURA ESTABLE

EVITAN INFECCIONES

AMORTIGUAN IRRITACIONES POR ROCE

¿Para qué sirven los pelos en la pelvis? ¿Hay máquinas especiales para cortarse el pelo de los testículos? ¿Es bueno depilarse al mínimo?

Los vellos púbicos son aquellos pelos que se encuentran en los genitales y tanto en hombres como en mujeres cumplen varias funciones.

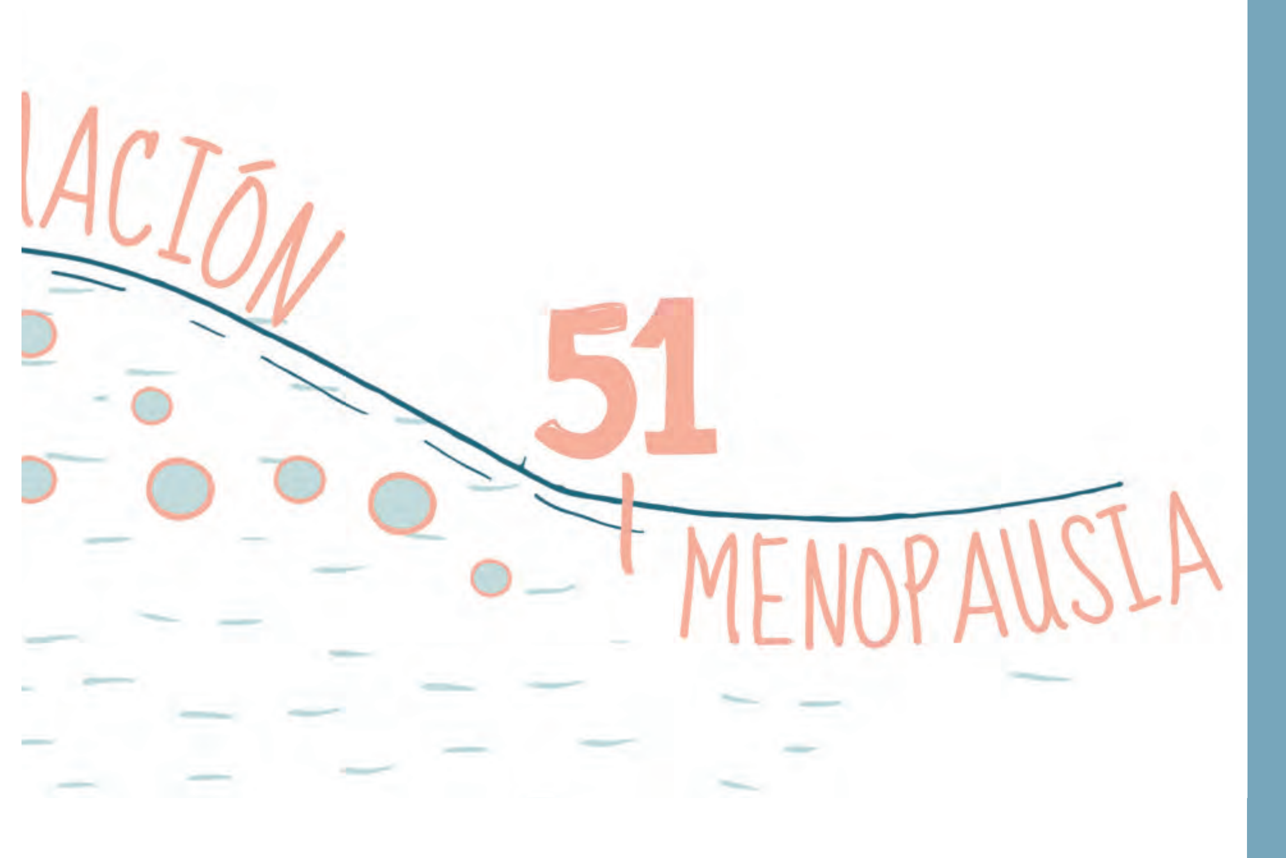
Una de ellas es evitar la entrada de ciertas infecciones. Otra es amortiguar y evitar el daño e irritaciones de la zona genital por el roce durante la relación sexual. También permiten mantener una temperatura estable y adecuada, especialmente de los genitales femeninos.

Es por ello que no se recomienda la depilación total, pero sí puede optarse por rebajar el volumen del vello si es que eso te hace sentir con mayor comodidad. Existen variadas técnicas de depilación, como el rasurado, cremas, cera o láser, tanto para hombres como para mujeres, teniendo en cuenta la anatomía de cada uno (incluyendo técnicas para cortar el pelo de los testículos).



12

MENSTRU



¿A qué edad comienza y finaliza la menstruación? ¿Por qué pasa?

La edad en la que empieza la menstruación (menarquia) y termina (menopausia) es variable en cada mujer.

La edad promedio de la menarquia es alrededor de los 12 años, con una variación normal entre los 9 y los 14 años, y va a depender de muchos factores: genética, alimentación, raza, actividad física, salud y más.

Así también, la edad promedio de la menopausia es 51 años, aunque se considera normal a partir de los 42 hasta los 55 años. Esto sucede porque cuando una mujer nace tiene una cantidad limitada de óvulos en sus ovarios que con cada menstruación se liberan, por lo que cuando éstos se acaban la menstruación finaliza.

Si ya tienes 16 años y aún no te ha llegado la primera menstruación, lo ideal es que consultes con un especialista para evaluar si tu organismo está funcionando correctamente.



¿Es normal que a esta edad duelan mucho los senos y se marquen o se vean mucho las venitas?

Sí, puede ser normal, ya que en la adolescencia tu cuerpo se encuentra en desarrollo, por lo que es normal que tanto si eres hombre como mujer puedas tener mayor sensibilidad en los senos debido a los cambios hormonales que estás experimentando.

Sin embargo, esta situación de molestia es más común en mujeres, en los días previos y durante la menstruación, ya que durante esos días es más probable que retengas líquido en zonas como tus senos, haciendo que te sientas más hinchada y que los tejidos de su interior crezcan, por lo que se sienten más pesados y delicados. Esto también produce que se noten más las venitas, ya que la cantidad de sangre que llega a los senos aumenta.

Ahora, si notas algún bulto en los senos o bajo la axila (aunque durante la menstruación son normales), si sale algún líquido extraño de los pezones, piel de naranja, algún sector hundido en los senos o demasiada diferencia en el tamaño de las mamas, es importante consultar con un especialista.





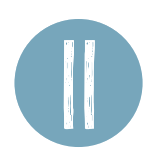
Después de mi primera relación sexual ¿El cuerpo me cambia?

Después de la primera relación sexual vaginal penetrativa, lo que puede cambiar en la mujer es el himen, una membrana que cubre sólo en forma parcial la entrada de la vagina y que no es rígida. Algunas mujeres tienen un desgarro que genera un sangrado; sin embargo, para otras mujeres puede que el himen se haya roto previamente o que sea muy elástico, por lo que no se produzcan cambios.

Si bien no ocurren otros cambios físicos, puede haber variaciones en cómo se percibe el propio cuerpo luego de la experiencia sexual. Por ejemplo, algunas mujeres pueden sentirse más conscientes de la estimulación o percepción de su vagina luego de la primera penetración vaginal. Después de cualquier actividad sexual por primera vez podemos sentir distinto nuestro cuerpo por haberlo experimentado de una forma diferente, pero eso no se traduce en cambios físicos concretos.

PUEDES SENTIRTE DISTINTA

PERO NO CAMBIARÁS FISICAMENTE



EL LÍQUIDO PRE-SEMINAL TAMBIÉN TIENE ESPERMA-TOZOIDES

¿Qué es el líquido preseminal?

El líquido preseminal, también conocido como líquido pre-eyaculatorio, es una secreción transparente y viscosa que se elimina cuando el hombre está excitado sexualmente, previo a la eyaculación. Su función es facilitar la lubricación para la expulsión del semen y ayudar a la sobrevivencia de los espermatozoides al neutralizar el pH, además de lubricar la zona a penetrar.

En su composición contiene variados químicos, pero también una proporción de espermatozoides, por lo que si estás teniendo una relación penetrativa sin condón, existe el riesgo de embarazo y/o de la transmisión de Infecciones de Transmisión Sexual.



¿El ano se lubrica solo o con ayuda?

El ano no tiene lubricación propia, por lo cual necesitas utilizar algún tipo de lubricante sexual en caso de que realices sexo anal, ya sea en relaciones homo o heterosexuales. Si no lo haces, está el riesgo de generar desgarros anales que pueden ser muy dolorosos y molestos, además de que el roce incomode a la persona que está penetrando.

Recuerda siempre utilizar preservativo, especialmente en relaciones anales (por mayor riesgo de ITS) y añádele lubricante en base de agua o silicona (y no de aceite) para no dañar el condón y así poder disfrutar tu sexualidad con seguridad y mutuo cuidado.





¿Por qué sentimos ganas de masturbarnos?

El autoerotismo o masturbación es una manera más de vivir la sexualidad y de conocer tu cuerpo. Debemos recordar que la sexualidad comienza en cada uno y que es una decisión personal propia de compartirla con otro. Por lo tanto, el deseo o libido, impulsado a través de elementos hormonales, psicológicos y socioculturales, estimulan a que algunas personas disfruten y busquen el autoerotismo como una expresión más de su sexualidad. Así, estímulos sensoriales -como la vista, el tacto o el olfato-, o estímulos internos -como las fantasías sexuales en nuestra imaginación-, potencian el deseo y las ganas de iniciar una actividad sexual individual o compartida.



¿Cuáles son las consecuencias de masturbarse? ¿Es malo masturbarse mucho?

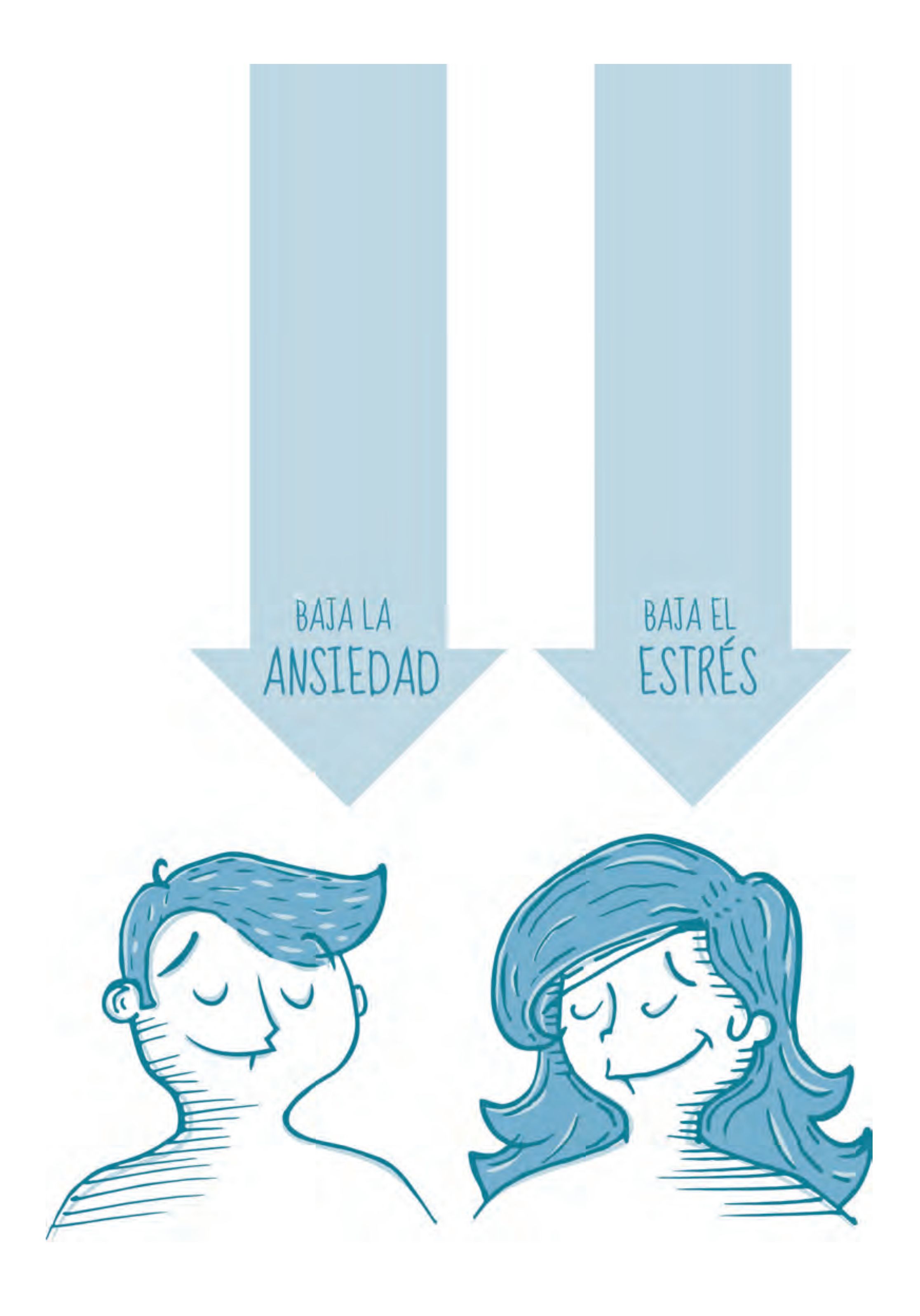
La autoestimulación o masturbación genera muchos beneficios, ya que cualquier actividad sexual, individual o compartida, libera una serie de sustancias cerebrales que generan bienestar general, bajan la ansiedad y el estrés.

Además, la autoestimulación te permite conocer tu cuerpo y tu respuesta sexual, aprendiendo cómo responde tu cuerpo a los distintos estímulos y así saber qué cosas te gustan y cuáles no. Esto facilita la actividad sexual compartida, ya que es mucho más fácil disfrutar con otro cuando sabes qué cosas te estimulan y generan placer, permitiendo que seas responsable de tu propio disfrute.

Además, la masturbación alivia la tensión sexual, siendo una experiencia que proporciona autoconfianza en el desempeño sexual.

Lo único que podría llegar a ser negativo de la autoestimulación es preferirla mayoritariamente en lugar de tener una actividad sexual con otro. Por lo tanto, no es malo marturbarse y no genera problemas ni disfunciones como muchas veces se piensa.




BAJA LA
ANSIEDAD
BAJA EL
ESTRÉS



¿Por qué cuando despierto tengo el pene erecto?

Existen distintas razones que causan la erección del pene cuando despiertas, pero principalmente es un tema hormonal. Una de las hormonas relacionadas directamente con la erección es la testosterona. La testosterona fluctúa durante el día. La madrugada, o el momento en el que tu cuerpo está despertando, coincide con un momento de alta testosterona y por lo tanto tu pene se erecta fácilmente por cualquier roce o pensamiento erótico.

A veces estos pensamientos no son conscientes y, como los sueños, los olvidas al despertar.

Lo importante es que sepas que no tiene nada de malo y que, en caso de que te suceda estando en compañía de otras personas, basta con que pienses en otra cosa y la erección bajará. Algunas personas piensan que es por las ganas típicas de ir al baño al despertar, pero no tiene ninguna relación con esto.


PENSAMIENTOS ERÓTICOS
X:XX

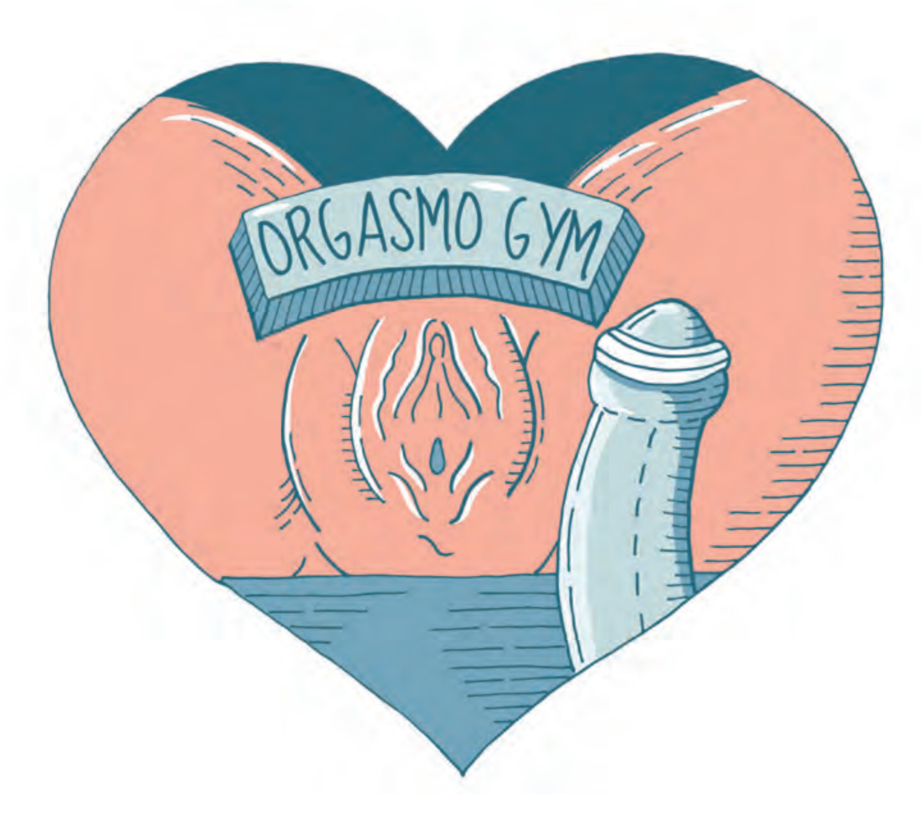


¿Por qué el orgasmo es necesario y sano en la vida de una persona?

El orgasmo, a nivel psicológico, sirve para recompensar y agradecer al cuerpo por el "gasto energético" que invirtió en las relaciones sexuales o la masturbación. Nuestros cuerpos son muy inteligentes y no gastan energía y tiempo en actividades que no "sirven" para nada.

El placer y el orgasmo en la sexualidad sirven para motivar y recordarte cuáles experiencias sería bueno repetir para así avanzar en la construcción de relaciones íntimas con otras personas o contigo mismo. Sin embargo no son lo único importante en una relación sexual.

Muchas veces, las caricias y la conexión que se dan antes y/o después del orgasmo pueden ser igual o más placenteras. A nivel físico, cuando una persona tiene un orgasmo, se contraen músculos pélvicos lo que también sirve para la salud general de los genitales porque es como si "hicieran deporte".





¿Por qué se hacen los orgasmos? ¿Todas las mujeres y hombres llegan al orgasmo? ¿O en algunas personas es más complicado?

Los orgasmos surgen como respuesta a una estimulación placentera y persistente de los genitales. A nivel concreto, se producen por la contracción de los músculos del piso pélvico que, tras acumular tensión, se relajan liberando endorfinas y placer.

Todas las personas sanas que conocen lo que les da placer pueden tener orgasmos. Sin embargo, esto no significa que cada vez que tengas relaciones sexuales o te masturbes los tendrás. Factores psicológicos, emotivos o de salud pueden dificultar la llegada del orgasmo.

Sin embargo, es posible y necesario que aprendas a disfrutar de las relaciones sexuales aún cuando éstas no incluyan o terminen con un orgasmo.

Se ha demostrado en algunas personas que han sufrido accidentes y han perdido la sensibilidad en los genitales, que igualmente pueden sentir orgasmos a través de la estimulación de otras partes de su cuerpo, o incluso sólo con estimulación mental. Por lo tanto, no todos los orgasmos son por causa de estimulación genital.



¿Cuál es la diferencia entre un orgasmo masculino y uno femenino?

La verdad es que hombres y mujeres somos más parecidos de lo que creemos y nuestra respuesta sexual no es la excepción. Toda actividad sexual puede o no generar un orgasmo, que es la sensación máxima de placer sexual, el que se produce al alcanzar un nivel máximo de excitación que culmina con una serie de contracciones rítmicas de los genitales y músculos que los rodean (piso pélvico), pudiendo sentirse de manera más localizada en la zona genital o más generalizada en todo el cuerpo.

En los hombres, el orgasmo coincide con la eyaculación, aunque son dos procesos independientes. Por otro lado, se ha hablado de la potencialidad de las mujeres de tener una respuesta multiorgásmica, ya que el tiempo que le toma al cuerpo volver al estado de normalidad o previo al inicio de la actividad sexual (período refractario) es menor que el de los hombres, lo que les facilita tener más de un orgasmo en la actividad sexual. Sin embargo, existen técnicas orientales milenarias que plantean que el hombre también podría tener esta potencialidad multiorgásmica.





¿Desaparece la libido a alguna edad?

La libido o deseo son "las ganas" de tener una actividad sexual, ya sea compartida o individual (autoerotismo), y depende de factores biológicos (como las hormonas); psicológicos (el cómo estás en determinado momento y tu disposición hacia la sexualidad) y socioculturales.

El deseo cambia en las distintas etapas de la vida, pudiendo ser mayor en la adolescencia y disminuir con la edad, e incluso variar según los distintos momentos personales por los que uno puede estar pasando.

Es así cómo puede haber momentos en los que puedes sentir mucho deseo, como cuando conoces a alguien que te gusta; pero en otros puede disminuir, como los momentos en que estés pasando por un problema, dificultad, enfermedad o incluso muy concentrado en otras actividades que disfrutes.

Sin embargo, independiente de la edad o género, el deseo o libido fluctúa pero nunca desaparece.



¿Por qué el hombre después de eyacular se cansa y queda sin energía?

Cuando la eyaculación sucede acompañada del orgasmo, las ganas de dormir pueden verse intensificadas por el relajo que produce el mismo.

Las relaciones sexuales placenteras liberan neurotransmisores que relajan y favorecen la ternura y la contemplación, por eso es tan frecuente que después de las relaciones sexuales o la masturbación, quieras descansar o abrazar a la otra persona.

Es importante que sepas que en los hombres a veces el orgasmo y la eyaculación suceden al mismo tiempo, pero otras veces no: puedes eyacular sin orgasmo o tener un orgasmo seco, es decir, sin eyacular.



¿Qué se expulsa en la eyaculación femenina?

Ciertas mujeres junto al orgasmo eyaculan un líquido que no tiene sabor, ni olor, ni color y que, una vez seco, no deja manchas. Es importante saber que no es orina, la cual es amarilla y tiene un olor y un sabor específico que la eyaculación femenina no tiene.

Esto no sucede en todas las mujeres, y eso es normal: durante el desarrollo de los cuerpos humanos en el útero materno, las células con las cuales se forman los genitales femeninos o masculinos son muy parecidas y, a medida que el feto crece, se diferencian generando una amplia gama de genitales diferentes.

Hay personas que tienen genitales completamente masculinos, otras tienen genitales completamente femeninos y luego existen muchas personas que tienen puntos intermedios entre ambos polos, llamadas intersexuales.

Producto de estas diferencias existen mujeres con glándulas parecidas a la próstata masculina. La próstata en los hombres aporta líquido y nutrientes a los espermatozoides, formando el semen. En las mujeres, genera este líquido que se libera en la eyaculación femenina. En la pornografía suele llamarse “squirting”, lo cual se suele exagerar con efectos especiales.



¿Es malo no eyacular?

En distintas ocasiones se puede tener actividad sexual sin eyacular, lo que no es nocivo para el organismo, ya que el semen formado se disuelve en la vejiga con la orina y es eliminado al orinar.

Dado que el semen se produce con la excitación, pueden pasar períodos de la vida en que no tengas actividad sexual y esto no tendrá repercusiones en tu cuerpo, teniendo probablemente sólo eyaculaciones a través de las poluciones nocturnas (sueños húmedos). Además, si no hay actividad sexual, los espermatozoides formados (que corresponde sólo una pequeña parte del semen), son reabsorbidos por tu cuerpo.

Lo que sí podría indicar algún problema, es sí en la mayoría de las veces que tienes actividad sexual no pudieras tener un orgásmo y/o eyacular. En esos casos sería recomendable que conversaras con un especialista.

23

¿Se puede acabar el semen? Si produzco menos semen, ¿puedo encontrar tratamiento?

El semen está compuesto principalmente por los espermatozoides que se forman en los testículos y por líquidos secretados por las vesículas seminales, la próstata y las glándulas uretrales.

El hombre, a diferencia de las mujeres, sigue produciendo las células sexuales o espermatozoides a lo largo de toda la vida, y las glándulas que contribuyen al volumen del líquido seminal también continúan su función. Por lo tanto, si no sufres enfermedades que afecten cualquiera de estas fuentes que nutren al semen, lo seguirás produciendo a lo largo de toda tu vida.

El volumen promedio de semen en la eyaculación es de 2 a 5 ml (equivalente una cucharadita), fluctuando según la edad, períodos de abstinencia sexual y nivel de excitación.

Existen condiciones en las que puede haber una menor producción de volumen seminal o hipoespermia, en las que principalmente se ven afectadas las distintas fuentes o vías que contribuyen a su composición. Esto puede ser evaluado por un especialista y, según sea su causa, buscar una solución.





¿Qué es la eyaculación precoz y por qué sucede? ¿Es "tratable"?

La eyaculación precoz es la falta de control sobre el reflejo eyaculatorio. Ésta ocurre con un estímulo mínimo y antes de lo deseado, ya sea antes o poco después de la penetración.

Nos referimos a eyaculación precoz en relación al coito y no a la masturbación. Sin embargo, como adolescente puede influir que la masturbación o las primeras relaciones sexuales suelan ser apuradas para que no te pillen, de modo que inconscientemente el cuerpo aprende a responder rápido y desde la ansiedad.

Lo bueno es que esta situación es tratable a través de técnicas de control de la eyaculación, que consisten en ejercicios masturbatorios, técnicas de respiración, técnicas de identificación de las sensaciones pre-eyaculatorias, y ejercicios específicos con los músculos del pene.

Es muy importante consultar cuando se producen estos problemas en forma reiterada, pues mientras antes se traten, más fácil son de solucionar.

25



¿Por qué a algunos hombres les cuesta que se les pare?

La dificultad en la erección puede ocurrir por diferentes razones, pudiendo ser fisiológicas o emocionales. Algunas razones emocionales podrían ser:

- Nervios, ansiedades.
- Preocupación por su desempeño sexual.
- Falta de una estimulación adecuada.
- Desconexión con el momento que vive (estar preocupado de otras cosas).
- Falta de fantasías eróticas que lo estimulen.

Respecto a los problemas fisiológicos, estos se producen por alteraciones en los nervios y vasos sanguíneos, como en la Diabetes, Enfermedades Neurovasculares y la Disfunción Eréctil por fuga venosa. Todos ellos son poco comunes en la adolescencia.

Dependiendo de cuáles sean las razones es qué tipo de tratamiento se puede realizar, por lo cual se debe consultar a un especialista para evaluar el caso a caso.

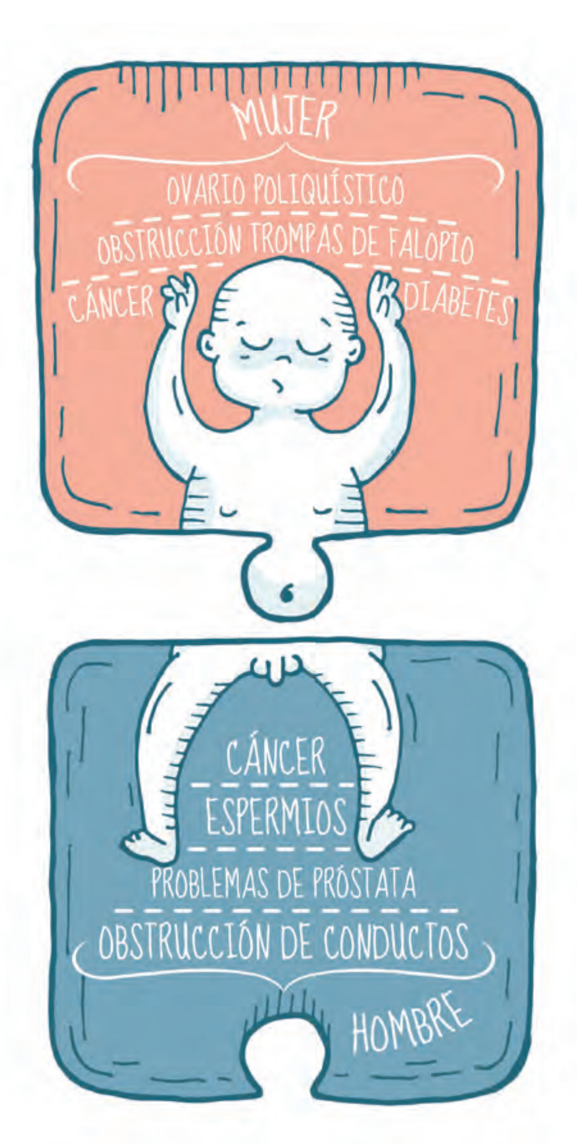


¿Qué produce la infertilidad? ¿Cuáles son los síntomas cuando alguien no puede tener hijos?

La infertilidad es la imposibilidad de tener hijos. Según estudios, en un 30% las causas son debido a la mujer, otro 30% al hombre, un 20% a causas mixtas o combinadas, y un final 20% no tiene causa aparente.

En el caso de la mujer pueden existir varias causas: obstrucción de las Trompas de Falopio, Síndrome de Ovario Poliquístico u otras enfermedades de la tiroides, la diabetes o ciertos tipos de cáncer. Algunos síntomas que podrían estar relacionados pueden ser ausencia o irregularidad de las reglas, aumento del vello corporal y acné.

En el caso del hombre, las causas pueden ser: obstrucción de los conductos, problemas de la próstata, cáncer y otras que pueden disminuir y alterar la producción de espermios. No suelen tener síntomas visibles. También dificulta lograr un embarazo tener problemas de erección.





¿Se puede tener hijos con un solo testículo?

Sí, se puede tener hijos con sólo un testículo. En algunos casos podría costar un poco más, pero lo importante va a ser la cantidad y calidad en la producción de espermios. En este sentido, un solo testículo puede producir células reproductoras suficientes y de calidad para poder fecundar al óvulo.

Lo que sí afectaría la fertilidad del hombre es que ambos testículos no estén funcionando adecuadamente. Pero si hay al menos uno funcional, entonces no debería haber problemas de fertilidad.

28



Al perder la virginidad ¿Se rompe el frenillo? ¿Qué debo hacer si se me corta el frenillo del pene?

Al perder la virginidad, no se rompe el frenillo del pene ya que durante la excitación la vagina se lubrica y eso permite que el roce que produce la relación sexual no provoque dolor. Sin embargo, el frenillo puede cortarse en situaciones poco frecuentes como una relación sexual muy violenta o una práctica masturbatoria realizada de manera muy agresiva y donde no se tiene el cuidado de no dañar el pene. Cuando ocurre esta situación, puedes presentar algún tipo de sangrado por lo que es necesario que consultes con un médico (idealmente urólogo) para poder tratar la herida ocasionada.











¿Es verdad que la mujer en su primera relación sangra? ¿De qué depende? ¿Duele?

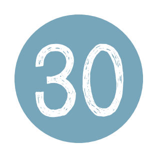
Quizás has escuchado que la mujer sangra al "perder la virginidad" debido a que se rompe una membrana dentro de la vagina llamada "himen". Efectivamente esto podría suceder, pues el himen al distenderse para permitir la penetración se puede fisurar.

Sin embargo, a veces el himen se fisura durante la infancia por actividad física, movimientos bruscos o accidentes, de modo que no todas las mujeres vírgenes tienen su himen completo, y en este caso no siempre sangran.

Las razones de sangrado dependerán de:

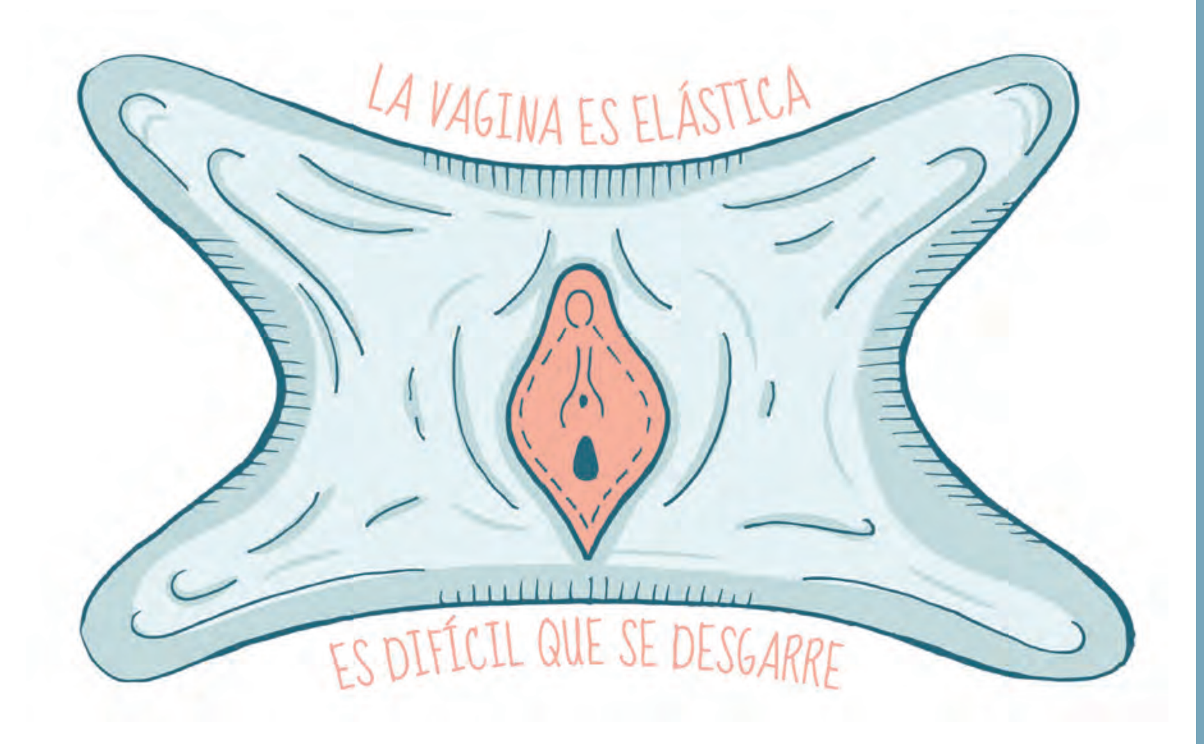
- La elasticidad de los tejidos.
- Que exista una lubricación vaginal adecuada.
- La delicadeza con que se produzca la penetración.
- Del tiempo que le dediquen al juego previo antes de la penetración vaginal.

Estas situaciones sí podrían doler si la penetración se realiza en forma brusca y sin esperar que se produzcan todos los cambios corporales que aparecen con una respuesta sexual adecuada. Por ello la comunicación con la pareja es vital.



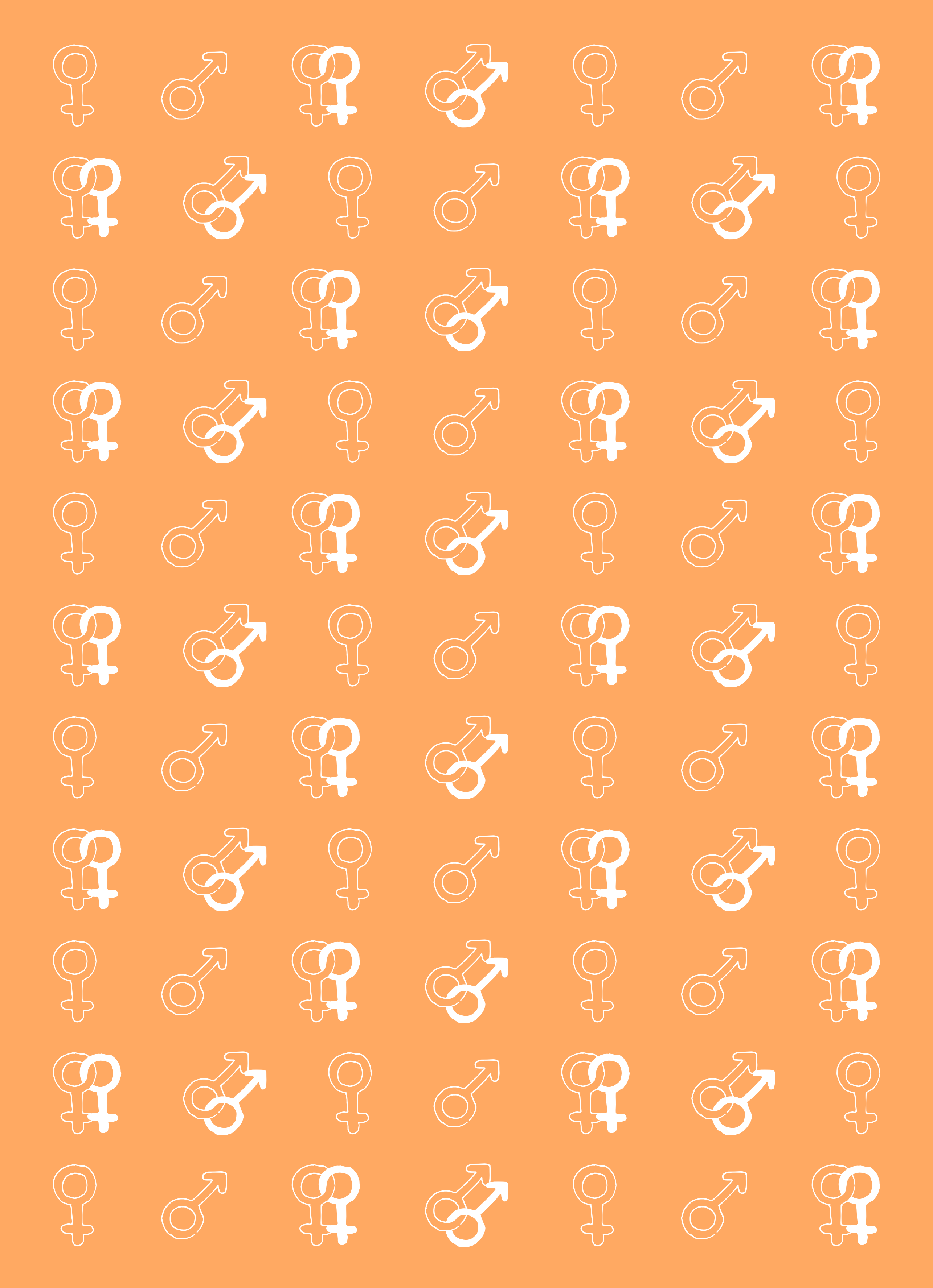
¿Es normal que duela tanto la penetración?

No, la penetración vaginal no debería doler si se produce una respuesta sexual adecuada, en la cual la mujer genera lubricación en sus genitales, ensanchamiento vaginal (que los músculos permitan la penetración), aumento del flujo de sangre y elevación del útero. Estos cambios se producen con el momento previo a la penetración, que puede incluir besos, caricias, juegos sexuales y más, con una duración de tiempo adecuada en la cual la mujer logre excitarse y así se desencadenen todos los cambios antes mencionados. Por esto, es muy importante tomarse el tiempo necesario antes de la penetración vaginal, lo cual puede ser diferente en cada persona. Puede ayudar el contar con lubricante sexual que facilite la penetración.



Si el hombre es muy brusco ¿Una se puede desgarrar?

La vagina es elástica, por tanto es muy difícil (pero no imposible) que se produzca un desgarro muscular con la penetración vaginal. Lo que sí puede suceder es que haya dolor durante la penetración, llamado también dispareunia. La dispareunia muchas veces va asociado al vaginismo, que es la contracción involuntaria de la musculatura perineal y por ende de la vagina, lo que hace imposible el coito. En general se produce la combinación de estas dos patologías, que pueden tener motivos psicológicos, biológicos o anatómicos, muchas veces ligados a miedos y ansiedades de las relaciones sexuales. Si algo de esto te sucede, es importante que puedas consultar con un especialista para ayudarte con tu salud sexual.



2. DIVERSIDAD



¿Qué significa LGBT?

LGBT es una sigla para abreviar algunas categorías de la Diversidad Sexual por las diferentes orientaciones sexuales e identidades de género: L de Lesbiana, G de Gay, B de Bisexual y T de Trans.

Algunas veces en esta sigla se incluye la I de Intersexual y la Q de Questioning o de Queer. Las personas intersexuales son aquellas que por razones biológicas presentan características de hombres y mujeres en su físico, genética, hormonas u otros (anteriormente se les mal llamaba Hermafroditas). Questioning refiere a personas que están cuestionando su sexualidad. Por último, el concepto Queer designa a personas que no se etiquetan en una categoría en particular, viviendo su sexualidad sin los límites que puedan generar las etiquetas.





¿Ser homosexual o lesbiana es una enfermedad?

Ser gay o lesbiana NO ES UNA ENFERMEDAD, como tampoco lo es ser heterosexual. Es sólo la manifestación de la orientación sexual de un ser humano, es decir el gusto, atracción, deseo o sensualidad que sentimos y/o desarrollamos por otra persona.

Organismos internacionales de psiquiatría, psicología y la misma Organización Mundial de la Salud (OMS) hace décadas que retiraron la homosexualidad de sus manuales de trastornos mentales. Por lo tanto, como no es una enfermedad no tiene cura.

Lamentablemente en la actualidad algunas personas aún piensan que es una enfermedad o algo malo, por lo cual podríamos confundirnos, pero es deber de todos educarnos y mostrar que esta diversidad nos enriquece como seres humanos y sociedad.



¿Existe realmente la bisexualidad?

Sí, incluso la ciencia dice que existe como una de las orientaciones sexuales del ser humano. La bisexualidad se da cuando a una persona le atraen tanto hombres como mujeres en la parte física, pero también en el tener fantasías eróticas con hombres o mujeres y además en el futuro de su vida ve la posibilidad de estar en pareja bien sea con un hombre o con una mujer.

La bisexualidad no es una etapa de confusión, es una orientación sexual y forma parte de la identidad de algunas personas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que existen personas que tienen comportamientos bisexuales y que esto no define su identidad. Los comportamientos sexuales no definen nuestra orientación sexual.

NO ES UNA ETAPA DE CONFUSIÓN

ES UNA ORIENTACIÓN SEXUAL

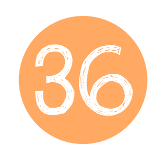


¿Qué es ser transexual?

En vez de "Transexual" es más inclusivo decir "Trans", como término que refiere a identidades y expresiones de género diversas.

Una persona Trans es aquella que no se identifica con el género asignado al nacer: cuando naces definen si eres un niño o niña según tus genitales. Sin embargo existen personas que a pesar de tener genitales masculinos, su sentir más profundo es que su identidad de género es femenina (en ese caso hablamos de una mujer trans). Asimismo, existen personas que a pesar de tener genitales femeninos, su sentir más profundo es que su identidad de género es masculina (en este caso hablamos de un hombre trans). Esto significa que hay mujeres con vagina y mujeres con pene, como así también hay hombres con pene y hombres con vagina.

Los genitales no nos hacen personas y, por lo tanto, no nos determinan como seres humanos.





No estoy segura si me atraen los hombres o las mujeres ¿Cómo puedo saberlo? ¿Cómo sé si realmente me atrae alguien?

Nuestra orientación sexual incluye atracción física, erótica y romántica. La atracción física sucederá cuando notes cambios en tu cuerpo frente a una persona, por ejemplo si sientes más palpitaciones, si se te revuelve el estómago o si te sonrojas. La atracción erótica sucederá cuando notes pensamientos que te exciten, con otras personas. La atracción romántica sucederá cuando pienses en tu futuro e imagines qué tipo de persona puede estar en él, y una de las características que te imaginarás será el sexo de esta persona.

Hay personas que se ven atraídas física, erótica y románticamente tanto por mujeres como por hombres (bisexualidad), otras por personas de su mismo sexo (homosexualidad) y hay personas que se sienten atraídas por personas del otro sexo (heterosexualidad). Recuerda que existen muchas otras palabras que definen diferentes orientaciones sexuales. Lo importante es que sientas comodidad con esa palabra y que refleje lo que realmente sientes.



Creo que no soy heterosexual, pero mi familia no lo aceptaría ¿Qué puedo hacer?

¿Realmente quieres contarle a tu familia?
En caso de que la respuesta sea afirmativa, tienes que recordar que si no aceptan esto, es posible que no se lo tomen de la mejor manera. En caso de que tu respuesta sea negativa ¡Tranquilo/a! No estás en la obligación de hacerlo. No todas las familias y personas tienen las mismas historias y reacciones por lo que no hay una fórmula exacta.

Sin embargo, en ambos casos es muy importante que tengas una persona de confianza como amigo/a, profesor/a o familiar a quien le puedas contar lo que te está pasando; porque en caso de que tu familia no reaccione bien puedes acudir a esta persona para contarle tu situación o para pedir ayuda. Trata de encontrar personas de tu edad que hayan pasado por la misma situación en la que no se sientan heterosexuales y su familia no les acepte esto. Puedes conseguir mucha información de la experiencia de los demás antes de tomar la decisión de contar lo que te pasa.

Lo importante es que no cambies o finjas ser alguien que no te haga feliz ser.

¿REALMENTE QUIERES CONTARLE A TU FAMILIA?
SI
NO
PUEDE QUE NO SE LO TOMEN BIEN
¡TRANQUILO! NO ESTÁS EN OBLIGACIÓN



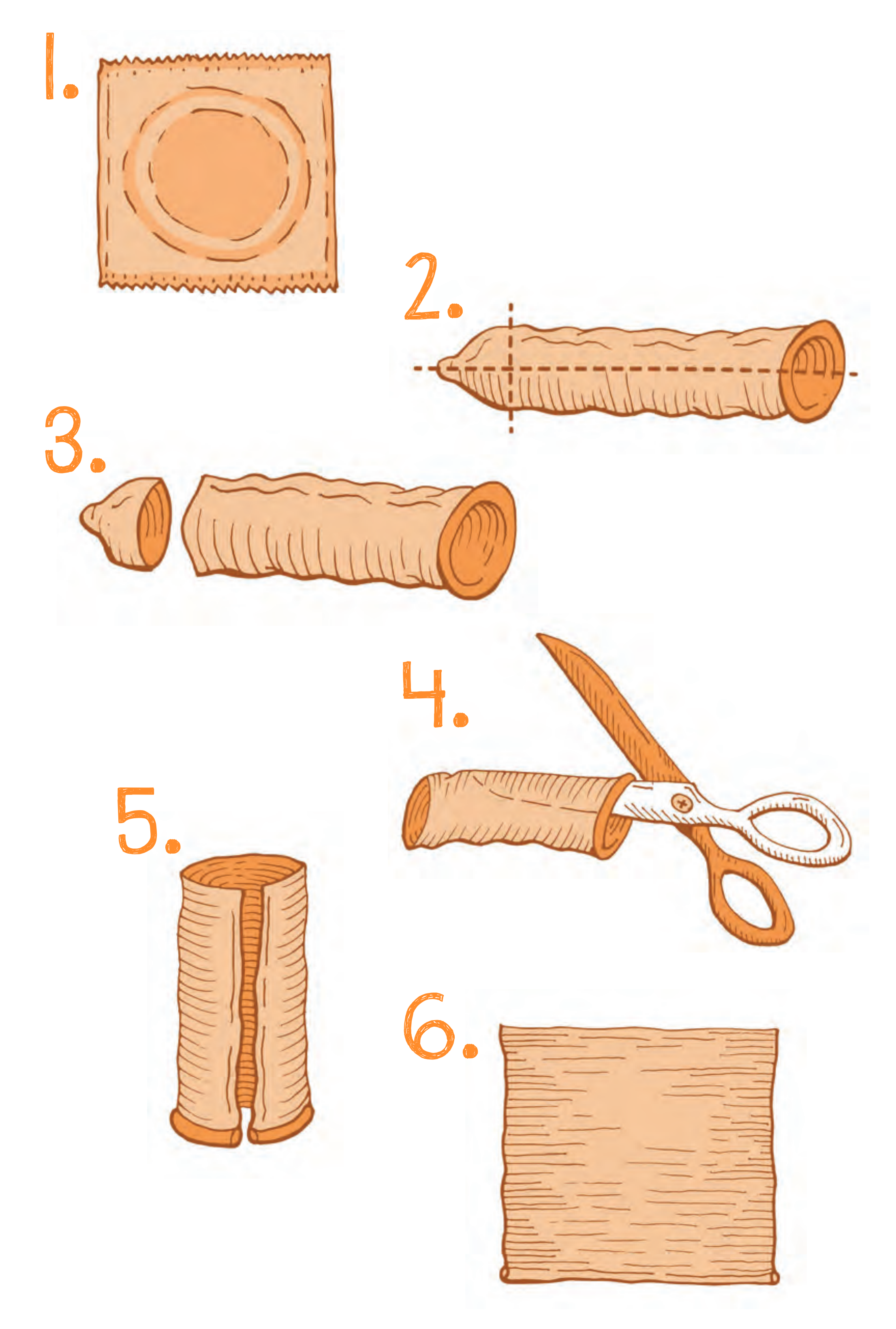
¿Cómo tienen sexo las lesbianas o gays?

Existen muchas formas de tener relaciones sexuales con personas de tu mismo sexo.

Ya sea en lesbianas o gays, una forma son las relaciones sexuales orales que incluyen contacto entre boca, lengua y genital o boca, lengua y ano.

También existe la estimulación con la mano y genital o mano y ano, bien sea estimulación externa o estimulación interna con la mano o algún dedo, el roce entre genitales, o la masturbación mutua en donde cada persona se masturba por separado o donde ambas personas se masturban entre sí.

En hombres gays también se suele dar la penetración anal, lo cual también podría suceder entre lesbianas con juguetes sexuales. En ambos casos es muy importante recordar que la lubricación con lubricantes hidrosolubles es fundamental para no sentir dolor y evitar desgarros en zonas como genitales o ano, además de utilizar siempre condón.


1.
2.
3.
4.
5.
6.



¿Dos lesbianas pueden infectarse enfermedades? ¿Qué métodos pueden prevenir enfermedades en relaciones de dos mujeres?

Sí, en una relación sexual entre mujeres también existe el riesgo de contagio de ITS. Independiente de nuestra orientación sexual, siempre que haya contacto de fluidos corporales hay riesgo de contagio.

Para relaciones sexuales orales se puede utilizar la barrera de látex. Para esto puedes conseguir un condón, cortar la punta y luego cortar por un lado para que quede un rectángulo. El rectángulo se debe utilizar como barrera sonteniéndolo con ambas manos sobre el genital y utilizando la boca sólo en el espacio del rectángulo.

Para la masturbación a otra mujer, se puede utilizar condones de dedo.

Recuerda lo importante de la higiene: lávate las manos antes y después de tocar genitales o ano. Sin embargo, es recomendado no lavarse los dientes inmediatamente antes o después del sexo oral porque se pueden generar pequeñas heridas con el cepillo de dientes y así mayor exposición a los fluidos.





Si dos gays quieren tener relaciones ¿Es necesario que usen condón?

El condón es necesario para evitar cualquier tipo de ITS en las prácticas sexuales entre dos hombres. Sin embargo, el uso del condón es una decisión propia y compartida, en la cual hay que tener en cuenta tu historial de relaciones sexuales anteriores y también la historia de tu pareja sexual, para así evaluar si es que pueden o no haber tenido riesgo de contagio. Si ambos recientemente se han hecho exámenes de ITS con resultados saludables, y además mantienen una relación única entre ustedes, existe mayor seguridad para decidir no utilizar preservativo sin exponerse a riesgos.



¿Cómo puedo ayudar a mi amigo/a “LGBT”?

Respetando: es lo principal para relacionarse, socializar y establecer lazos de amistad.

Escuchando: sin juzgar ni burlarte de sus sentimientos. Usa un lenguaje respetuoso e inclusivo: las palabras producen daño, el lenguaje destruye o construye. Es importante que no utilices términos despectivos como podrían ser “maricón”, “fleto”, “hueco”, “lela”, “tortillera” o “marimacha”.

Valorando: apreciar las individualidades y diferencias de cada persona.

Enseñando: educar en todo espacio posible con una base de respeto, no discriminación e inclusión acerca de la diversidad sexual; en el colegio o liceo, grupo de amigos, familia, barrio, vecindario, etc.



¿Hay alguna organización que me apoye?

Existen varias organizaciones que se enfocan en temas de Diversidad Sexual, cada una con diferentes objetivos y formas de trabajo.

Las que tienen relación más directa en el apoyo a niños, niñas y adolescentes LGBT (y sus familias) son:

- Fundación Todo Mejora (http://todomejora.org)
- Fundacion Diversa (http://www.fundaciondiversa.cl)
- Fundacion Renaciendo (http://fundacionrenaciendo.org)
- Espacios Amigables de Santiago (http://www.saludstgo.cl)

Fundación Renaciendo

Espacio Amigable



3. AFECTIVIDAD



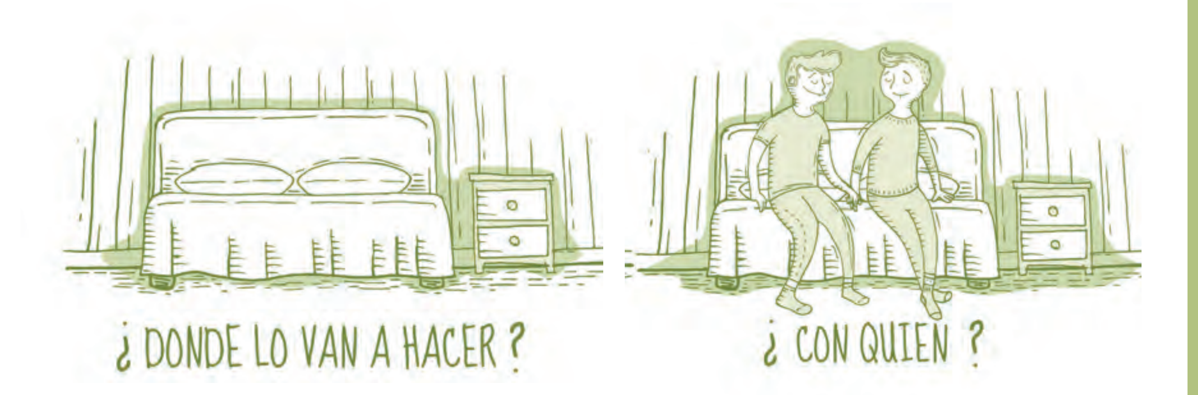
¿A qué edad es recomendado tener sexo? Si yo soy virgen ¿A qué edad se recomienda perderla?

No te preocupes tanto por la edad, no es un factor importante, pero sí hay que preocuparse de otros temas. Lo ideal es que hayas planificado ese primer encuentro sexual; ¿con quién lo vas a tener?, ¿te gusta?, ¿le gustas?, ¿dónde lo van a hacer?, ¿cómo se van a proteger?.



Algunas personas tienen sexo por primera vez sintiéndose presionados por una pareja o por el grupo de amigos. Si este es tu caso, te recomiendo esperar a que sea por un genuino interés tuyo y de la otra persona. Puede ser una persona con quién tengas un vínculo amoroso (pololo/a) o con quién te sientas en confianza (amigo/a).

No siempre será placentero, ya que la inexperiencia nos puede jugar malas pasadas pero, como muchas otras cosas en la vida, va mejorando con la práctica.





¿Cómo mantener/llevar una relación amorosa?

Cada relación amorosa es distinta y única de por sí, no existe una guía única ya que la construcción de una pareja varía dependiendo de ambos. Ahora bien, hay elementos claves que facilitan el tener una relación sana y beneficiosa para cada uno de sus miembros:

Respeto mutuo, comunicación y confianza ¿Respeta tu opinión y lo que sientes? ¿Tú respetas los de él o ella? Esto es imprescindible para que los límites no se pierdan en el otro, especialmente en esta etapa de la vida. Sus identidades no debiesen cambiar al estar en pareja.

La comunicación es clave, hay que aprender a comunicar lo que sentimos/pensamos de manera clara y transparente. Esto no significa contarle todo lo que haces o piensas, sino fomentar un buen entendimiento entre ambos.

Por último, la confianza también es esencial. Incluye confiar en el otro sin dejar de confiar primeramente en uno mismo. Si se mantienen estos elementos, sumados a sentimientos amorosos mutuos además de cariño, estaríamos hablando de una relación de pareja sana y positiva para cada uno.



¿Son normales los celos?

Como cualquier otra respuesta emocional, los celos son normales. También es normal sentir miedo, angustia o rabia, es parte de nuestra experiencia humana.

Los celos son producto de la incertidumbre y temor ante la posibilidad de perder algo que se considera como propio (por ejemplo, una pareja) pero, como es obvio, las personas no son propiedad de nadie.

Muchas veces escucharás que en el amor, celar "un poco" a tu pareja es bueno, porque para algunas personas es considerado un signo de interés o aprecio. Sin embargo, en las relaciones el amor no se expresa a través del dominio ni el control, sino a través de confianza y la preocupación por el bienestar del otro.

Experimentarás celos muchas veces a lo largo de tu vida, a todos nos ha pasado. Convérsalo con tu pareja, trata de ponerte en su lugar. Verás que las cosas mejoran.



Mi pareja quiere que hagamos algo que a mí no me gusta y creo que no me siento bien con eso ¿Qué hago?

El identificar que "no me siento bien con eso" es la clave para saber cómo actuar. Nadie debería presionarnos –ni física ni emocionalmente- para hacer algo que no nos gusta. Nuestro cuerpo muchas veces es el primero en dar la señal de incomodidad. Lamentablemente no siempre sabemos escuchar ese mensaje.

Si estás en una relación de pareja la comunicación es básica. Es importante poder conversar honestamente con tu pareja sobre distintos temas y la sexualidad es uno de ellos.

Si identificas una señal de incomodidad con algo en particular es imprescindible comunicarle esto a tu pareja. ¿Nuestra pareja respeta esta decisión? Esto es esencial, qué tanto nos escucha, entiende y respeta. Si la respuesta es positiva, entonces entenderá que no haremos lo que nos está pidiendo y lo comprenderá pese a su deseo. En caso contrario nos seguirá insistiendo sin ser capaz de empatizar. Allí habría que preguntarse qué tan bien nos hace estar con esta pareja que no es capaz de ver nuestras necesidades ni entender nuestra opinión.

47



¿Qué hacer cuando un(a) amigo(a) se me acerca libidinosamente?

Libidinosamente hace referencia a un acercamiento orientado directamente al ámbito sexual. En este sentido habría que preguntarse si sientes atracción o te gusta este amigo/a. Esta parte es esencial para definir qué tan cómodo o incómodo te resulte un acercamiento de este tipo.

Si es lo primero –esta persona te gusta– habría que preguntarse si te sientes listo/a para un acercamiento sexual con él o ella o no, ya que puedes sentirte atraído hacia esta persona, pero aún así sentir incomodidad con este acercamiento.

Si no sientes comodidad o no te gusta esta persona, el poner límites al otro es fundamental. Poner límites no significa ser pesado o agresivo, significa más bien dejar en claro qué queremos y qué no queremos hacer, y así hasta dónde puede llegar también el otro. Lo importante es ser sumamente claros en nuestro mensaje y respetarnos a nosotros mismos con ello.



He sufrido situaciones de acoso en la calle y no he sabido cómo reaccionar ¿Qué puedo hacer?

Es natural no saber cómo actuar en un momento así. Cuando somos agredidos –por ejemplo en acoso sexual callejero- nuestro cuerpo y mente usualmente se paralizan, tratando de entender qué está ocurriendo.

NADIE tiene derecho a acosarte, ni en la calle, casa, colegio, ni en ningún lado, ya sea un "simple" silbido, frase o un acercamiento físico.

Lo que puedes hacer es protegerte y buscar ayuda. El intentar defenderte puede resultar difícil debido a la posible superioridad física del acosador, además de los peligros que conlleva. Sin embargo, el acercarte a una persona que te genere confianza, entrar a un negocio o pedir ayuda directamente, hace visible la trasgresión que se está realizando, dejándolo en evidencia, y comúnmente disminuyendo o finalizando el acoso.

Si esto ocurre en contextos más íntimos –casa, colegio– la clave es contárselo a algún adulto de confianza. Éste podría hacer una denuncia o tomar medidas más severas que te protejan de una eventual vulneración mayor. Lo más importante es tu seguridad e integridad y tu mayor compromiso es contigo mismo/a.




UNA
CONFIANZA
NEGOCIO
VIDENCIA



¿Qué significa ser papá/mamá antes de los 18 años?

En nuestra sociedad ser papá o mamá antes de los 18 años es un problema, y si eres mujer y/o pobre, es un problema más grande aún por los desafíos sociales que conlleva.

Tener un hijo a esa edad significa muchas responsabilidades y dependiendo de tus condiciones sociales y económicas, puede determinar tu trayectoria vital. Por ejemplo, estudiar una carrera se hará más difícil, y trabajar fuera de la casa también. Además, tus espacios de entretención pueden verse disminuidos.

Para ser padre o madre no basta con tener las ganas, sino además disponer de un escenario apropiado para aquello. Es difícil definir ese escenario para todas las realidades, en cada caso será distinto.

Te invitamos a preguntarte ¿Cómo imaginas un escenario ideal para ser papá o mamá?







4. Salud/Vida Sexual



¿Por qué salen granos como puntos negros en la entrepierna?

Estos granos pueden ser producto de la depilación ya que, si no se cortaron los vellos en contra del sentido de su crecimiento, estos pueden taparse y formar puntos negros o espinillas.

Es importante saber que si usas una máquina rasuradora la debes guardar en un lugar libre de humedad y con buena higiene, además de limpiar la máquina luego de cada uso. Si no lo haces, se puede favorecer la formación de hongos o bacterias que te pueden infectar cada vez que te afeites.

Por otro lado, hay algunos granos que también pueden salir producto de alguna ITS, por lo que es importante que tomes atención a su forma y desarrollo, y si tienes dudas no tengas miedo en consultar con un especialista.



DESPUÉS DE TU 1ª MENSTRUACIÓN

¿Se puede usar tampón siendo niña?

Si ya llegó tu primera menstruación no hay problema en que uses un tampón, recordando lavar muy bien tus manos antes y después de ponerlo.

Muchas adolescentes temen usar tampón ya que piensan que al introducirlo por vía vaginal podrían perder la virginidad. Sin embargo, debes tener claro que para perder la virginidad es necesario que hayas mantenido relaciones vaginales, anales u orales.

Otro mito frecuente es el pensar que al utilizar el tampón no podrán orinar. Esto es falso debido que el orificio de la vagina es distinto al de la uretra, ambos están en la vulva y así el tampón no interfiere el paso del pipí.

Actualmente existen alternativas a los tampones como lo son las copas menstruales, las cuales son más ecológicas, económicas e higiénicas. Sin embargo su uso va a depender de cuán cómoda te sientas tú con ellas.



¿La vagina y el pene cómo se lavan?

Seguramente has visto la existencia de los llamados jabones, shampoos o geles íntimos, los cuales proponen apoyar la higiene de tus genitales. Éstos productos pueden ayudar, pero sólo debes utilizarlos en la zona externa de los genitales.

Para lavar su interior la mejor recomendación es que utilices solamente agua y nada de jabón, ya que se podría alterar el pH de la zona y ésto ocasionar irritaciones o picazón, además de generar una infección urinaria.

Es muy importante que las mujeres laven los labios y alrededores de su vagina, y los hombres pongan especial cuidado en limpiar todo el pene, retirando hacia atrás el prepucio para poder llegar al glande.



¿Qué medidas de higiene hay que tomar antes de practicar sexo oral?

El sexo oral puede ser una práctica sexual muy placentera y gratificante, tanto para hombres como para mujeres, sin embargo soporta muchos tabúes y prejuicios.

Lo importante es que siempre frente a un eminente acto sexual hay que tener aseados los genitales y cuerpo en general, ya que los olores de un cuerpo no limpio pueden ser un obstáculo a la excitación.

El aseo de la boca también es importante. Estudios han descubierto que las personas con una salud oral deficiente tienen una mayor prevalencia de la infección oral por el virus papiloma humano.

También es importante lavarse las manos antes y después de ir al baño, utilizar ropa interior limpia y no muy apretada para no provocar transpiración y proliferación de gérmenes, y ojalá ropa íntima de algodón por ser más absorbente y suave.



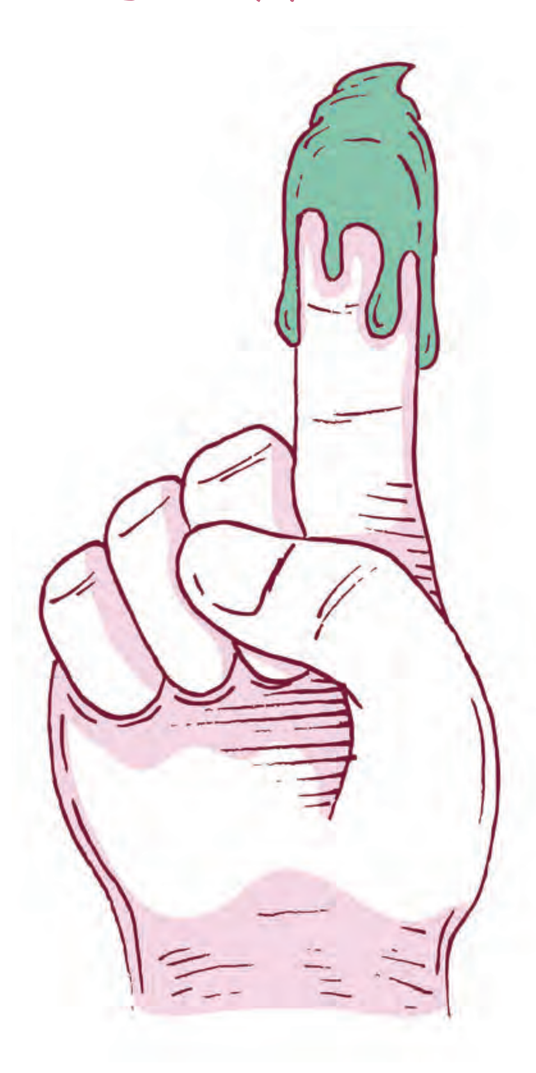
¿Cómo puedo tener sexo anal más higiénico y placentero?

El sexo anal se debe realizar sólo si ambas personas lo desean y no por presión de la pareja.

Para su higiene, un buen aseo de la zona anal por fuera con abundante agua y jabón es importante. Para un aseo más profundo puede usarse una "pera" con agua tibia, pero no es imprescindible. No es conveniente usar otras sustancias o introducirse jabón en el recto, ya que puede generar irritaciones y daño de la flora bacteriana normal de la zona.

La penetración anal se debe intentar sólo luego de tener una muy buena excitación previa. Se puede ir dilatando el esfínter anal con un dedo o con un juguete diseñado para sexo anal, siempre usando lubricante (a base de silicona es recomendado para sexo anal) debido a que la zona no se lubrica en forma natural.

Usar condón es fundamental, ya que la penetración anal tiene mayor riesgo de producir el contagio de ITS. Hay que poner lubricante tanto en la entrada del ano como sobre el condón. La penetración debe hacerse en forma gradual para ir dilatando el esfínter anal, permitiendo que quien es penetrado pueda controlar el ritmo y parar en caso de dolor.





SEXO ORAL

-RIESGO DE CONTAGIO ITS

-OLORES / SABORES DEL FLUIDO GENITAL

DES

-NO HAY RIESGO DE EMBARAZO

-AYUDA A EXPLORAR NUESTRO PLACER

-NO REQUIERE ERECCIÓN PREVIA

VENTAJAS

¿Qué desventajas y ventajas hay al practicar sólo sexo oral?

Ventajas: No hay riesgo de un embarazo si es que no estás usando métodos anticonceptivos. También puede ayudar a explorar nuestro placer al utilizar más lugares del cuerpo, pudiendo ayudar a llegar al orgasmo a personas que les dificulte. Por otro lado, no requiere que haya una erección previa como sí se requiere para otras prácticas.

Desventajas: Existe el riesgo del contagio de ITS si el sexo oral se realiza sin condón o sin protección de los genitales femeninos, ya que todas las ITS pueden ser transmitidas en el sexo oral. Por otro lado, a algunas personas pueden incomodarles los olores y/o sabores de los fluidos genitales. Sin embargo, existen preservativos y geles con sabores para aumentar el disfrute.

Es importante que no te sientas con la obligación de realizar ninguna actividad sexual en la que no estés con la comodidad suficiente. Ésto se puede conversar con tu pareja y también explorar otras prácticas que les sienten mejor.



¿Tragar semen es malo?

El semen contiene espermatozoides y otras sustancias como enzimas, zinc, proteínas, vitaminas, lípidos, calcio, potasio y sodio. Debido a su contenido, se ha demostrado que el semen puede tener varios beneficios, por tanto no resulta perjudicial tragarlo. Ahora bien, siempre que tengas sexo oral existe el riesgo de transmisión de ITS, como VIH, Sífilis, Herpes y Gonorrea.

Debes tener en cuenta que el riesgo de transmisión de VIH por sexo oral aumenta si:

- La persona que está dando sexo oral tiene VIH y la sangre de su boca (si hay alguna herida por minúscula que sea) entra al cuerpo de la persona que recibe el sexo oral a través del revestimiento de la uretra o alguna herida en el pene.

- La persona que está recibiendo sexo oral tiene VIH. Su sangre, semen y líquido pre-seminal pueden contener el virus y entrar en el cuerpo de la persona que está dando el sexo oral a través de heridas en la boca o en la garganta.

Si tienes dudas del estado de salud de tu pareja, usa condón en el sexo oral.



¿El semen es bueno para el cutis?

Como quizás hemos escuchado, Cleopatra del antiguo Egipto fue famosa por la perfección y suavidad de su piel. Se dice que su perfección la conseguía a base de utilizar el semen de los hombres como crema facial. Hoy sabemos que no se trata de ningún mito, ya que está comprobado que el semen actúa como regenerador y revitalizante de la piel.

El semen está compuesto de azúcar, proteínas, aminoácidos, minerales, vitaminas y hormonas que hacen que sea útil para aplicar a modo de mascarilla o crema facial, ya que la piel los absorbe y ayuda a mantenerla más tersa, suave y sin arrugas.

58



¿Es cierto que tomar alcohol ayuda a tener un mejor sexo?

El alcohol en bajas dosis y previo a un encuentro sexual puede desinhibir y soltarte, pero NO ayudar a tener un mejor desempeño durante la relación sexual.

En dosis altas dificulta la excitación y el orgasmo, e incluso un consumo crónico puede producir dificultades en la erección, disminución del deseo sexual, sequedad vaginal, eyaculación retardada, disminución del funcionamiento sexual (no poder responder al encuentro sexual) y problemas de pareja.

Por otro lado, bajo el efecto del alcohol podemos tomar decisiones o realizar acciones que no haríamos normalmente y que pueden hacernos daño o pasar a llevarnos si es que no nos sentimos preparados para ello.

Es recomendable que no bebas alcohol en situaciones de un potencial encuentro sexual para responder de la mejor forma posible para ti y tu integridad. Ojalá no bebas alcohol antes de los 18 años por el proceso de maduración de tu organismo, además de no exponerte a eventuales riesgos.

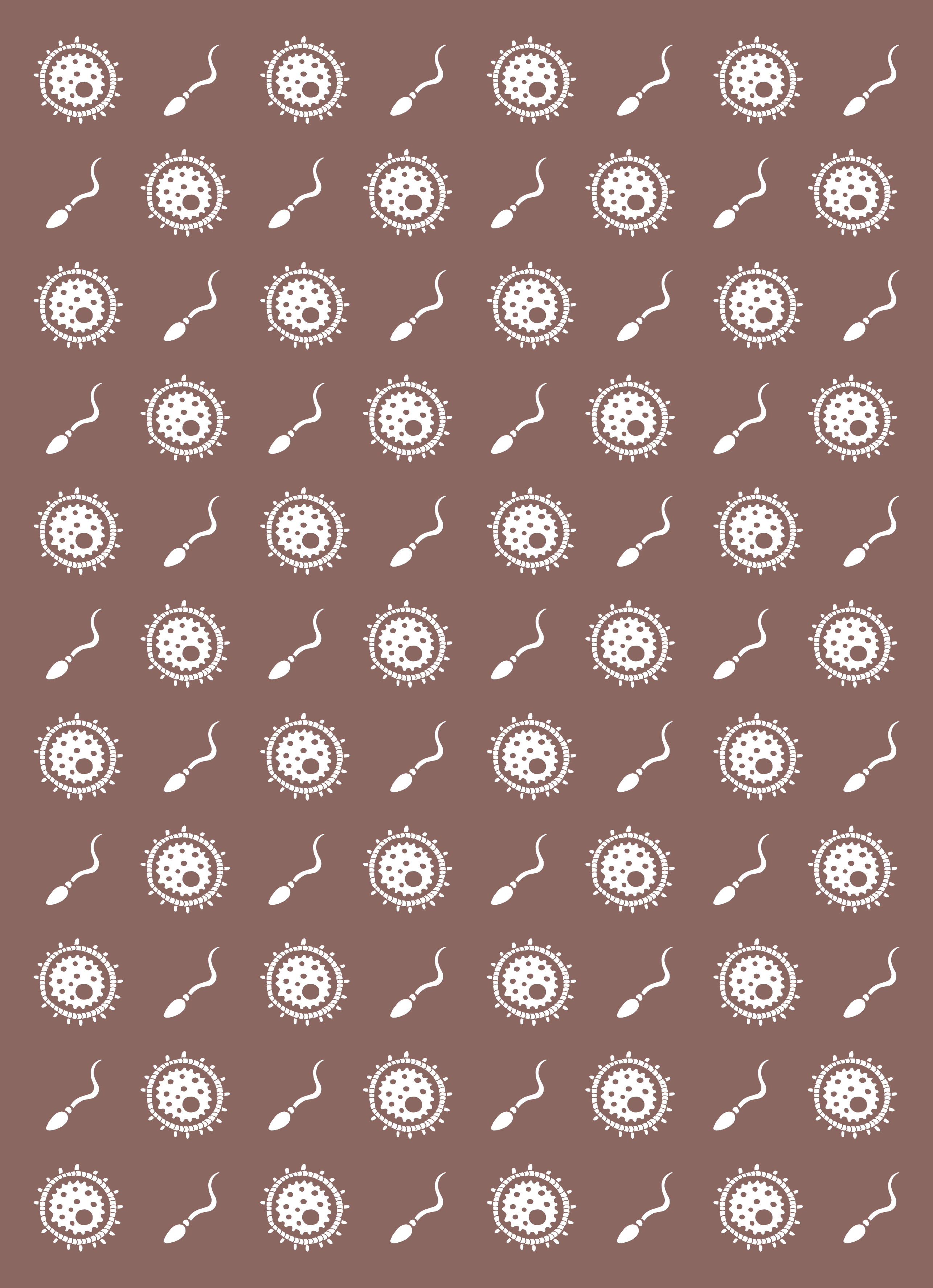


¿Los videos porno son realistas?

La mayor parte de los vídeos porno no son realistas. Son montajes audiovisuales con actores, directores, productores, maquilladores y, muchas veces, encargados de efectos especiales. El resultado final se logra montando varias tomas para generar un único video y los actores son seleccionados porque tienen cuerpos y genitales particularmente grandes.

Existen también vídeos pornográficos caseros en los que los protagonistas son personas comunes y la tecnología de producción es casera. Ese tipo de pornografía suele ser más realista pero es diferente de las relaciones sexuales en las que nadie está grabando precisamente por la pérdida de espontaneidad que nos sucede a casi todos cuando sabemos que una cámara nos está grabando.

Ojo: grabar, difundir y/o tener vídeos de menores de edad teniendo relaciones sexuales es un delito aun cuando tú también seas menor de edad. Si recibes un vídeo de otros/otras jóvenes teniendo sexo, bórralo. Por ley y por solidaridad.



5. Anticoncepción y embarazo





¿Cómo saber si una mujer está fértil o infértil? ¿Utilizar el calendario es seguro?

El método del calendario no es seguro cuando eres adolescente, ya que se necesitan por lo menos seis meses de observación de las menstruaciones de la mujer para ahí recién tener claro cuándo una mujer podría estar más o menos fértil.

Como pauta general se considera que un ciclo dura 28 días y que el día 14 desde que te llega la menstruación es el día fértil. Normalmente se considera desde el día 11 hasta el día 17 como periodo fértil. Sin embargo, este ciclo es muy variable por cambios de ánimo, hormonales y otras razones, especialmente en la adolescencia, y no en todas las mujeres dura 28 días.

De 100 mujeres, 9 quedan embarazadas utilizando este tipo de método, aún cuando lo utilicen adecuadamente. Por ésto tú y tu pareja deben cuidarse siempre.

MENSTRUACIÓN
DÍA 1
CICLO MENSTRUAL
28 DÍAS
14 DÍA FÉRTIL
PERIODO FÉRTIL

" NO ES CONFIABLE "



¿En qué momentos es seguro tener relaciones sexuales? ¿Cuándo es más probable quedar embarazada?



Se considera como período fértil desde el día 11 hasta el día 17 desde que te llega la menstruación ya que alrededor del día 14 liberas un óvulo y tomando en cuenta que un óvulo vive alrededor de 48 horas y un espermatozoide alrededor de 72 horas, se decide dejar un rango de más o menos 1 semana.

En ese período lo recomendable es abstenerse de tener relaciones o usar condón si no quieres quedar embarazada, ya que en esos días es muy probable que se produzca la fecundación.

Los otros días se consideran más seguros, sin embargo es importante que sepas que de 100 mujeres que utilizan este método del calendario 9 quedan embarazadas y siendo adolescente tus probabilidades aumentan.

62



¿Qué yerbas medicinales se pueden usar para los dolores pre-menstruales o para regularizar el ciclo?

Desde la medicina natural se han estudiado algunas yerbas que pueden complementar a la salud clásica, para ayudar a mejorar o aliviar algunas situaciones de salud.

Respecto a los dolores pre-menstruales, la manzanilla y lavanda te podrían ayudar por sus efectos relajantes y así aliviar las molestias y el orégano podría ayudar a disminuir la hinchazón. Sin embargo, ninguna regula el ciclo de manera confiable. Ahora, debes tener cuidado porque existen algunas yerbas, como la yerba de San Juan, que ayudan con los dolores, pero disminuyen la efectividad de las pastillas.



¿Cuál es la efectividad de los métodos anticonceptivos? ¿Qué efectos secundarios pueden tener?



Los métodos anticonceptivos tienen una alta protección siempre y cuando los uses como corresponden.

Aquí compartimos contigo una lista de los más utilizados según su riesgo de falla:

- Implanon: 0,05%
- Inyección 0,1%
- Anticonceptivo oral 0,1%
- Condón 2%
- Coito interrumpido 4%.

Se han realizado estudios al ser mal utilizados y su riesgo sube considerablemente, con excepción del Implanon que se mantiene en el cuerpo. La Inyección sube 3% y el Anticonceptivo Oral 6-8% (al olvidarse), el condón al 15%, y el coito interrumpido al 19% (al eyacular dentro).

Algunos efectos secundarios negativos que podrían generar los anticonceptivos son baja en el deseo sexual, náuseas matutinas, dolor en los senos en días cercanos a la menstruación, retención de líquido y ansiedad.

Los efectos secundarios beneficiosos que pueden tener los métodos anticonceptivos son regularizar tu menstruación, hacer que tus menstruaciones sean menos dolorosas y abundantes, mejorar tu acné y disminuir el vello corporal.

Debes tomar en cuenta que, si no usas ningún método anticonceptivo durante una relación sexual, tienes una probabilidad de quedar embarazada de un 85%.



¿Cómo accedo a los métodos anticonceptivos? ¿Qué precios tienen?

El acceso va a depender de tu sistema de previsión de salud y también de las posibilidades económicas, ya que los rangos de precios son muy variables. No siempre el mejor anticonceptivo va a ser el más caro, ya que va a depender mucho de sus efectos y de cada organismo.

Si tienes FONASA, puedes acceder mediante tu Consultorio pidiendo una hora con matrona (seas mujer u hombre) de forma gratuita.

De forma privada puedes acceder al centro de salud que te sea más conveniente para recibir orientación y luego comprar los métodos anticonceptivos en farmacias.

También recuerda que actualmente en la comuna de Santiago contamos con Espacios Amigables en 6 liceos de la comuna y también en las Oficinas de la Juventud. Estos espacios cuentan con matronas y la posibilidad de acceder gratuitamente a preservativos, anticonceptivos orales e inyectables, tests de embarazo y píldora de emergencia.



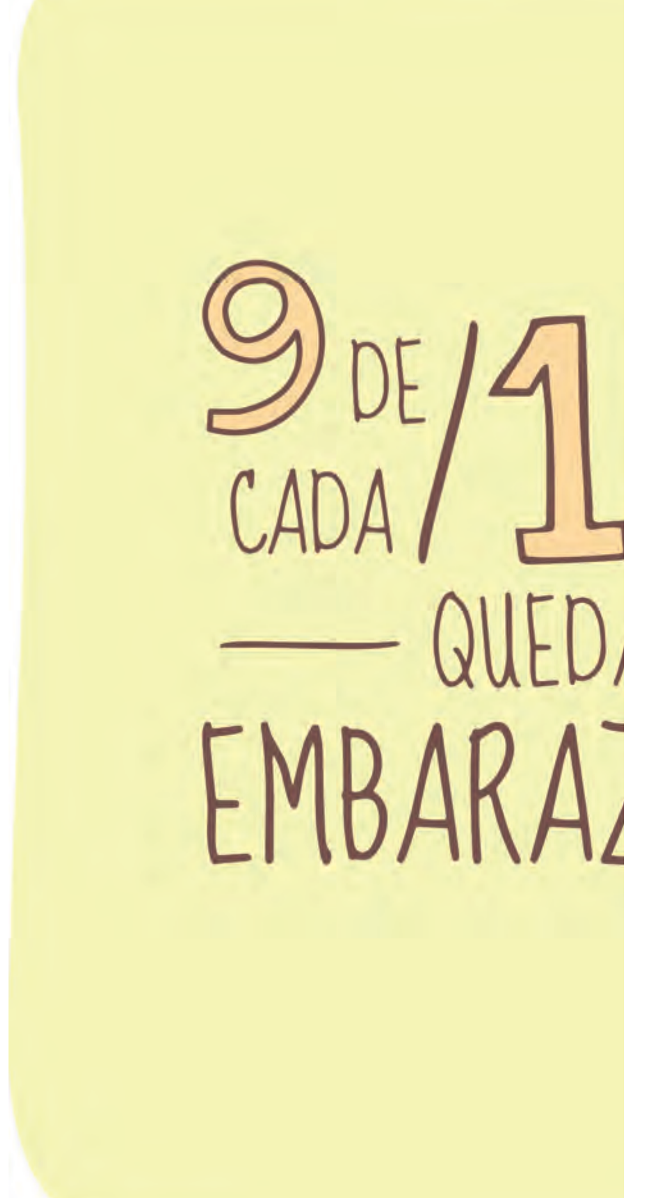


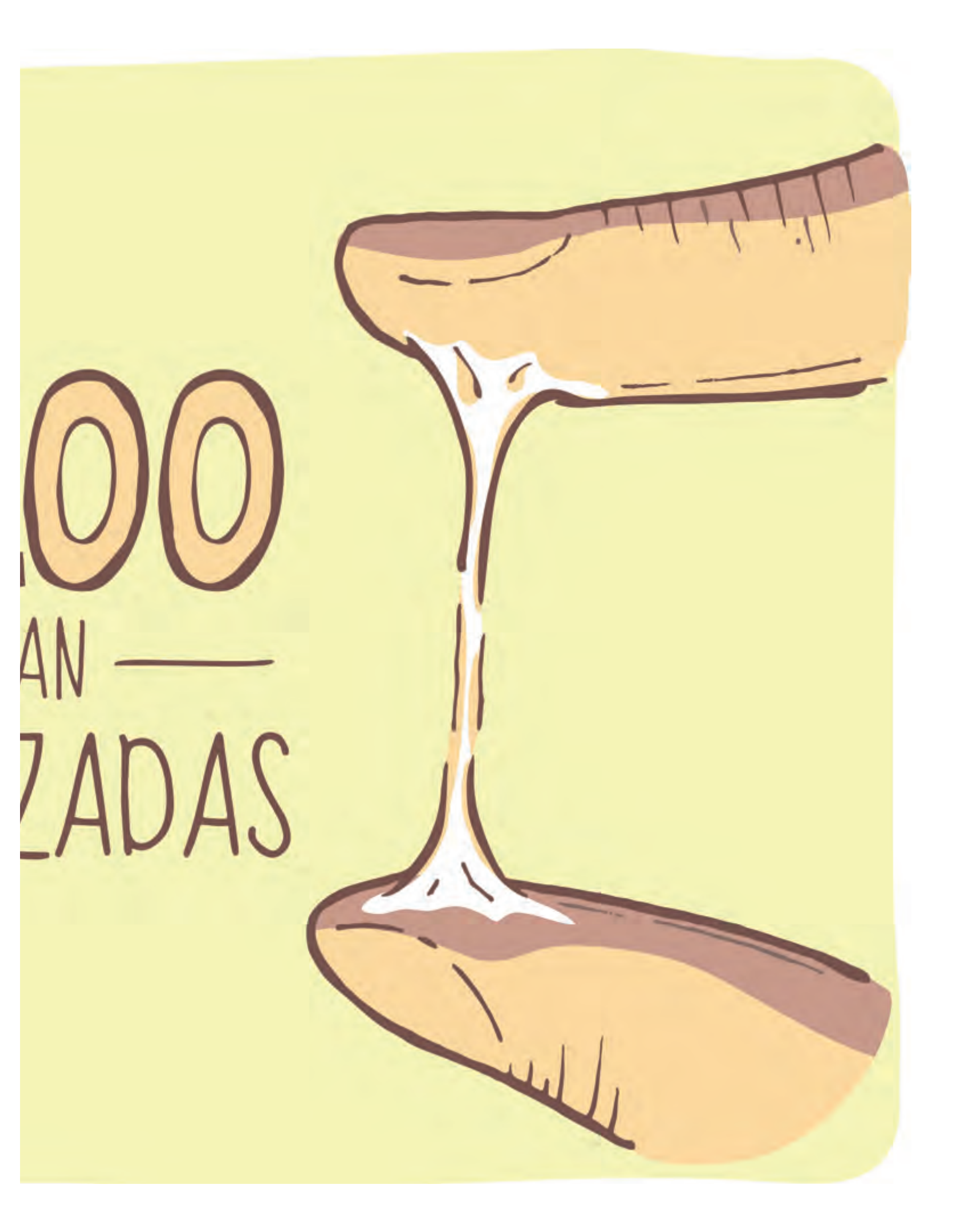
¿Cuánto es la efectividad de los métodos naturales?

Si bien los métodos naturales pueden ser utilizados en algunas personas, no son recomendables para adolescentes.

Para utilizar estos métodos hay que tener un ciclo regular y observarlo por al menos 6 meses, sin embargo en esta etapa hay muchos cambios hormonales que llevan a que los ciclos NO sean regulares. Es necesario que conozcas muy bien tu cuerpo para usar los métodos naturales. Algunos son: “Billings” (análisis del moco cervical), método de temperatura (mediciones de cambios de temperatura) y el del ciclo menstrual (uso del calendario).

En cuanto a qué tan eficaces son, de 100 mujeres que utilizan adecuadamente el método del calendario nueve quedan embarazadas, usando el método del moco cervical tres, y cuando combinan el método de la temperatura con el del moco cervical dos. Por último, debes tener en cuenta que ninguno de estos métodos protege frente a las Infección de Transmisión Sexual.




OO
AN
ZADAS



¿Cómo se pone un condón?

Úsalo antes de cualquier contacto oral, vaginal o anal.

1: Fíjate que el envase esté en buenas condiciones: fecha de vencimiento vigente y con aire en su interior. Es muy importante dónde lo guardas para su conservación.

2: Mueve el condón en su interior hacia un costado y usa el prepicado para abrirlo sin pasar a llevar. Nunca utilices uñas, dientes o tijeras para evitar dañarlo.

3: Verifica el lado correcto en el cual debes ponerlo.

4: Sostenlo presionando la punta del condón mientras lo desenrollas, de modo que no quede aire en la cabeza del pene para evitar que reviente.

5: Desenrróllalo hasta la base del pene.

6: Cuando termines de utilizarlo retira pronto el pene si hay penetración, porque puede disminuir su erección y así salirse el condón o gotear el semen.

7: Retira el condón, hazle un nudo y verifica que no se haya roto. Envuélvelo en papel y bótalo a la basura.





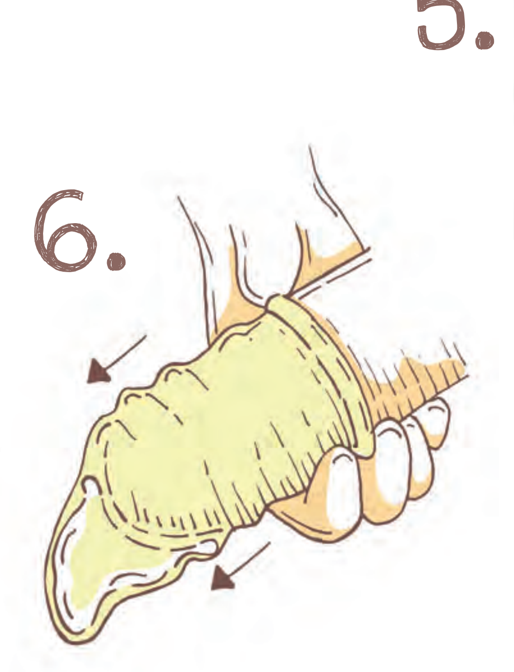


4.

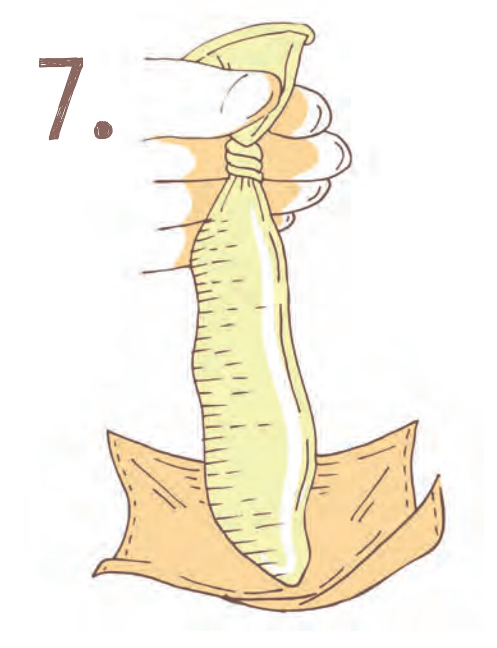
5.



6.



7.





PROTECCIÓN
EMBARAZO NO DESEADO
ITS
SÍFILIS
VIRUS PAPILOMA HUMANO
VIH
GONORREA

¿Qué diferencia hay entre usar y no usar condón en el acto coital? ¿Se siente diferente?

Varía de persona a persona la sensibilidad o el placer que se siente, para algunas es una sensación diferente y para otras no cambia tanto.

Sin embargo, la diferencia entre usar o no un preservativo es bastante grande. Te protege de ITS tales como Sífilis, Gonorrea, VIH, Virus Papiloma Humano, etc y tan importante como lo anterior es la protección de un embarazo no esperado.

Así, se sentirá por sobre todo diferente la seguridad que tendrás tú y tu pareja frente al acto sexual, estando tranquilos y entregados si es que utilizan preservativo, lo cual sumados a que la sensibilidad y erotismo son altos en ese momento, llevará a que sea un momento de placer y goce de todas maneras. Si desde la primera vez lo hacen con condón, será siempre igual de placentero.



QUE LO PONGA TU PAREJA

PRACTICA ANTES DE PONERLO

TENLO CERCA

¿Cómo se puede usar el condón sin tensionar el momento?

Practica antes el ponerlo. Si eres hombre contigo mismo y si eres mujer con algún elemento, así ya estarás familiarizado con cómo es, cómo se siente y sabrás ponerlo con más rapidez.

Asegúrate de tenerlo cerca antes de que comience la acción, así no detienes el momento para ir a buscarlo.

El que lo ponga la pareja puede hacerlo mucho más entretenido, lo que puede incluso hacerse con la boca si se sabe cómo. Si te lo pones tú mismo, mantén de todas maneras el contacto y juegos con la pareja; por ejemplo pueden acariciarse o besarse mientras lo haces.

Otra opción es usar condones que vienen con un sistema que hace más fácil el ponerlos e incluso existen algunos que se pueden poner antes de la erección.

El condón femenino puede ponerse incluso unas horas antes, así no interfiere en el momento.



Si uso doble condón ¿hay más protección?

No, todo lo contrario. El usar dos condones aumenta el riesgo de que se puedan romper o salir. Es importante que el preservativo se utilice adecuadamente para que cumpla su función con la máxima protección. Esto también implica el que a veces se deba utilizar un lubricante adicional, el cual nunca debe ser a base de aceite para no dañar el latex, que es el material con que suele estar hecho el condón.

NO,
SE PUEDE ROMPER
SE PUEDE SALIR



¿Cómo son los condones femeninos? ¿Cómo se utiliza el condón de mujer?

El condón femenino o vaginal no se usa mucho en Chile porque no es muy conocido, pero sí en otros países.

Actualmente no se consigue en el sistema público de salud, pero sí se puede comprar en algunos lugares.

Es como una bolsa plástica, de material adecuado, suave, que se introduce en la vagina a manera de una manga tapando completamente el cuello del útero y quedando una parte por fuera cubriendo los genitales. Su uso es bastante cómodo, con una adecuada protección tanto para la prevención del embarazo como del contagio ITS.



¿Cómo funcionan las pastillas anticonceptivas? ¿Cuáles son los plazos de sus efectos?



Las pastillas anticonceptivas funcionan de diferentes formas dependiendo de cuáles estés tomando:

- Espesan el moco cervical lo que hace que el paso de los espermatozoides hacia el útero sea más complicado;

- Evitan que el óvulo se libere y, si no hay óvulo, no puede haber embarazo

- Cambian el pH de la vagina, haciéndolo más ácido por lo que los espermatozoides se mueren.

Para que el efecto sea el óptimo, debes tomarlas todos los días a la misma hora y no se te pueden olvidar por más de 12 hrs, ya que si se te olvidan el efecto de la pastilla disminuye pudiendo haber riesgo de embarazo.





Para comenzar a usar pastillas anticonceptivas ¿Hay que ir al ginecólogo?

Usualmente se asocia al ginecólogo con el profesional que atiende la salud sexual de las mujeres, sin embargo las matronas también están capacitadas para orientar en el uso de los diferentes métodos anticonceptivos, especialmente cuando se van a comenzar a usar.

Ahora, cada organismo y contexto es diferente y quizás la pastilla que está tomando tu amiga puede no ser la más indicada para ti. Por ello es muy importante recibir la asesoría de alguno de estos profesionales para decidir qué método se ajusta más a lo que necesitas, pero también en su seguimiento de modo de evaluar cómo está reaccionando tu cuerpo con ellos.

73



¿Qué hacer en caso de que falle el condón? ¿Se debe usar la pastilla del día después?

Si falla o se rompe el preservativo en una relación heterosexual, la primera sugerencia es que accedas lo más pronto posible a la anticoncepción de emergencia (o pastilla del día después) para prevenir un embarazo no deseado en la mujer, dado que los máximos niveles de efectividad están en las primeras 24 a 48 horas después de la relación.

Ahora, sea una relación heterosexual u homosexual, es importante que posterior a situaciones de riesgo tomes atención de que no aparezcan síntomas que puedan indicar una ITS, y además te realices exámenes de detección de infecciones, como el de la sífilis, hepatitis y VIH, ya que algunas infecciones no presentan síntomas. Estos exámenes deben ser realizados al menos 3 meses posterior a la situación de riesgo, lo que se llama "período de ventana", ya que antes de eso los exámenes no detectan con total confiabilidad la presencia de infecciones.



¿La pastilla del día después es abortiva? ¿Cómo funciona?

La pastilla del día después NO es abortiva. Funciona evitando la ovulación en caso de que no se haya producido, y es más efectiva mientras más pronto se tome después de la relación sexual.

Los estudios demuestran que NO es eficaz si se toma después de la ovulación, pues NO impide que el óvulo fecundado se anide en el útero materno. De hecho la hormona que tiene la píldora es un "pro-gestágeno", el mismo tipo de hormonas que libera la placenta para mantener el embarazo dentro del útero.

NO ES ABORTIVA

EVITA LA OVULACIÓN



¿Si termino afuera hay riesgo de embarazo? ¿El líquido preseminal embaraza?

Sí hay riesgo, porque el hombre al excitarse secreta líquido preseminal cuya función es preparar la uretra para la salida del semen. Este líquido preseminal puede contener una cantidad variable de espermios (de 100 mil a un millón según algunos estudios) que potencialmente pueden ser fecundantes y dejar a una mujer embarazada.

De acuerdo a lo anterior existiría riesgo si es que hubo penetración, ya que antes de que haya ocurrido la eyaculación se han liberado espermios por el líquido preseminal.

SI HAY
PENETRACIÓN
HAY RIESGO

76



¿Se puede dejar embarazada a una mujer por sexo anal?

La vía vaginal es la única alternativa que permite a una mujer quedar embarazada, ya que es la única por la cual existe contacto con el útero.

En el caso del sexo anal, no es una vía por la cual una mujer pueda quedar embarazada porque se continúa con el recto y no tiene contacto con el útero; sin embargo es una vía altamente contagiosa para las ITS por lo cual se debe utilizar preservativo siempre.

Ahora, es importante que sepas que hay casos de mujeres que han quedado embarazadas sin penetración vaginal, porque su pareja eyaculó cerca de su vulva y con ésto sumado al roce y movimiento de la actividad sexual, algo de este líquido entraría en su vagina generándose la fecundación. Es por esto que se debe tener cuidado de todas maneras.







Si una niña de 6 u 8 años tiene relaciones ¿Puede quedar embarazada?

La pubertad es el período en el cual comienzan a aparecer los caracteres sexuales secundarios, tanto para el hombre como para la mujer. Este período suele ocurrir en la mujer entre los 8 y los 13 años, momento en el cual se presenta la primera menstruación (menarquia), lo que indica el comienzo de su ovulación y así la posibilidad de quedar embarazada.

De acuerdo a lo anterior, el riesgo de que una niña de 6 años pueda quedar embarazada no podría darse porque aún no se presenta la pubertad; sin embargo en el caso de las niñas de 8 años, existiría un riesgo precisamente por el inicio de la pubertad que puede ocurrir a esa edad.


11
12
13
AD
1ª MENSTRUACIÓN
PUEDE HABER RIESGO DE EMBARAZO !


14
15
PUBERTAD
HAY RIESGO DE EMBARAZO !

78



¿Puedo quedar embarazada en la primera relación sexual? Si una adolescente pierde la virginidad y está con la regla ¿puede quedar embarazada?

Sí, el tener relaciones por primera vez no genera ninguna protección anticonceptiva, siendo posible quedar embarazada si es que ya comenzaste a menstruar. Del mismo modo, si estás con la regla igualmente puedes quedar embarazada.

Es por esto que se recomienda que se utilice preservativo SIEMPRE, no sólo por el riesgo de un embarazo no deseado, sino que también para prevenir cualquier posible infección de transmisión sexual.



¿Es necesario eyacular para que la mujer se embarace?

Más que sea necesaria la eyaculación para un embarazo, lo que se necesita es un óvulo y un espermatozoide que hayan sido capaces de generarlo. Esta aclaración es importante, ya que el líquido preseminal que se expulsa previo a la eyaculación, a través del pene, también contiene espermios, en mínima cantidad pero con la capacidad de generar un embarazo.

Es por esto que la práctica del "coito interrumpido" es riesgosa, ya que por muy pocos espermios que tenga el líquido preseminal, uno de ellos podría alcanzar y fecundar el óvulo en una penetración vaginal, a pesar de que el hombre eyacule fuera.

SOLO SE NECESITA
1 ÓVULO
+
1 ESPERMATOZOIDE



¿Cuáles son los primeros síntomas de embarazo? ¿Hay probabilidades de estar embarazada y seguir menstruando?

Los primeros síntomas de embarazo no son iguales para todas las mujeres, sin embargo en un porcentaje importante pueden estar dados por náuseas y vómitos (principalmente durante la mañana), ausencia de menstruación y dolor en los senos, además de sentir malestar ante algunos olores. Sí existe la probabilidad de estar embarazada y seguir menstruando pero es raro que suceda. ¿Cómo distinguirlo? Una forma es observando el flujo menstrual, ya que éste es distinto: se presenta en menor cantidad y de una tonalidad marrón más oscura que la menstruación. Si tienes dudas es recomendado realizar un test de embarazo.



Cuando una tiene relaciones durante 1 año sin quedar embarazada ¿Es porque no puede tener hijos?

No necesariamente; todo depende de la frecuencia y el período en que se tengan relaciones sexuales.

Para quedar embarazada las relaciones sexuales se deben mantener durante el período fértil de la mujer, cercano al día de la ovulación, y con una frecuencia de al menos 3 veces por semana, sin utilizar ningún método anticonceptivo ni condón, y manteniendo eyaculaciones en el fondo de la vagina. Si en un período prolongado manteniendo ese ritmo no se genera un embarazo, se debería consultar con un especialista en fertilidad.

Ahora, es importante considerar que todas las personas tenemos distinta fertilidad, la que va disminuyendo con la edad.



¿Puedo tener sexo con una mujer embarazada? ¿Cuál sería el riesgo?

Sí, puedes. A pesar de lo que muchos piensan, el tener relaciones con una mujer embarazada no hace ningún daño al bebé. Además, en relación a los cambios hormonales en algunas mujeres aumenta el deseo sexual.

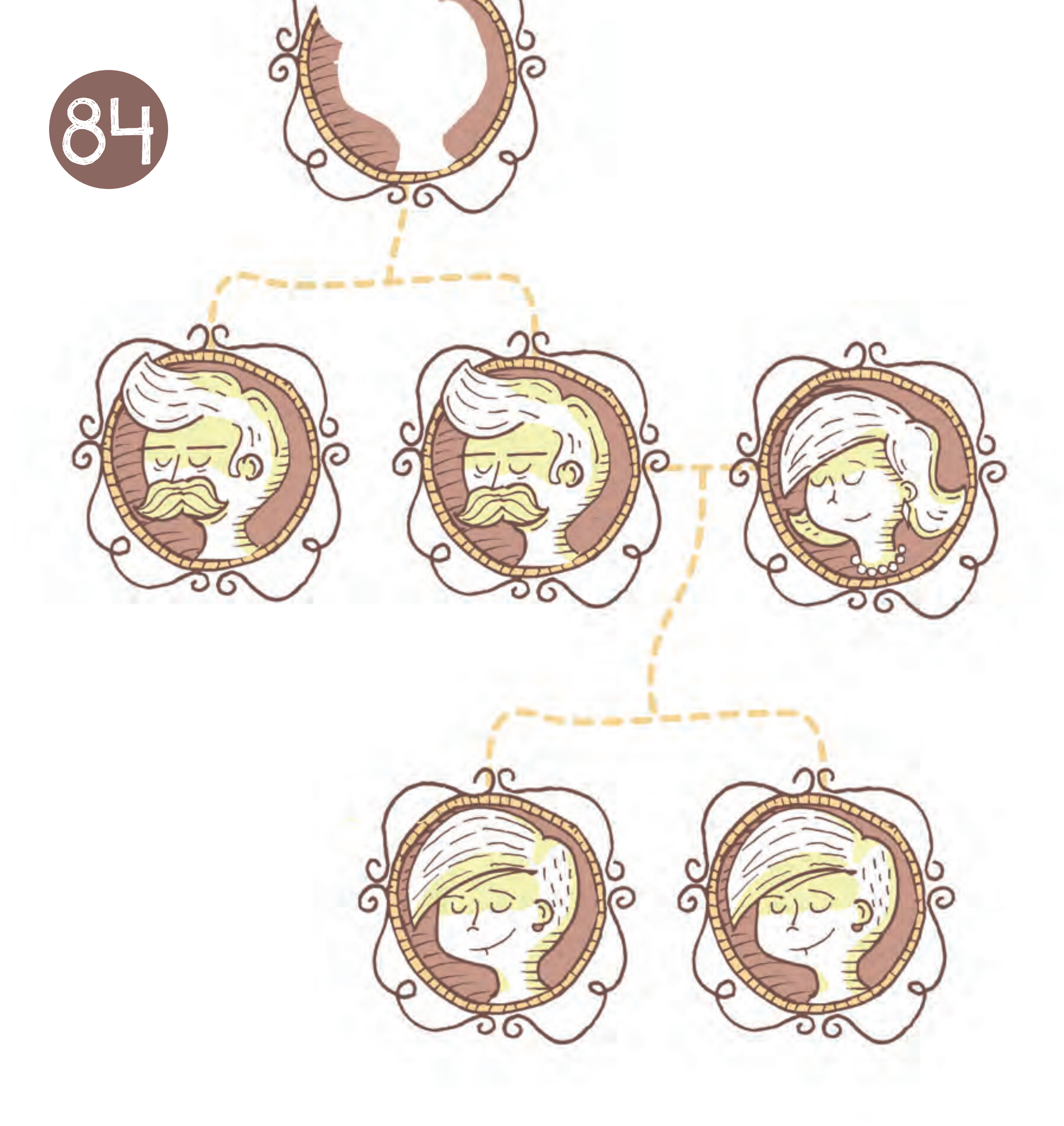
Sin embargo, hay que tener en cuenta que hay algunas situaciones de riesgo que pueden afectar el desarrollo del embarazo, tales como cuando hay peligro de un parto prematuro o de haber síntomas de aborto, procesos en los cuales la mujer debe guardar reposo y evitar cualquier actividad que pueda significar un esfuerzo importante.



Si uno tiene relaciones sexuales con dos personas ¿Puede tener gemelos? ¿Una mujer puede quedar embarazada de más de un hombre?

Los gemelos ocurren a partir de la división de una misma célula (un óvulo y un espermatozoide que se dividen con igual información genética), y los mellizos se generan por dos espermatozoides y dos óvulos en los casos que la mujer tenga una superovulación u ovulación múltiple (cuando dentro de un mismo ciclo se produce la liberación de dos o más óvulos susceptibles de ser fecundados).

En este sentido, si la mujer produce una super ovulación, y esos óvulos son fecundados por dos espermatozoides distintos, en momentos distintos, sí podríamos hablar de que una mujer puede quedar embarazada de más de un hombre si tiene relaciones sexuales en un corto tiempo (separados por 24 a 48 horas). Este fenómeno es muy raro y sólo hay 7 casos documentados.



¿Qué posibilidad hay que salgan gemelos al tener relaciones?

Los embarazos múltiples tienden a repetirse en familias en que hubo anteriormente nacimientos de gemelos o mellizos, ya que hay un factor hereditario.

También aumentan en aquellas mujeres con tratamientos de infertilidad y en mujeres mayores de 40 años. En este sentido, las posibilidades van a ser muy variables dependiendo de tus condiciones y fertilidad, pero lo que indican las cifras es que de forma espontánea, de 80 embarazos 1 es doble, siendo de éstos dos tercios de mellizos y un tercio de gemelos.

Es interesante notar que en las últimas décadas se ha visto un incremento de aproximadamente un 10% de los embarazos múltiples ¿Por qué? No lo sabemos; sus causas se encuentran aún en estudio.



¿Por qué las mujeres de mayor edad si quedan embarazadas tienen más riesgos de que su hijo salga con problemas?

Tienen más riesgo porque las mujeres al nacer ya tienen todas las células reproductivas en sus ovarios, las cuales no se renuevan nunca más en el transcurso de su vida.

Al pasar los años con la liberación de óvulos en cada ovulación se tiene más posibilidades de dar óvulos con "alteraciones", es decir óvulos que pueden producir niños con malformaciones o más comúnmente alteraciones genéticas como el Síndrome de Down.



¿Cómo afecta el consumo de marihuana el embarazo?

La marihuana puede producir efectos dañinos en el bebé en gestación dependiendo de en qué etapa del embarazo se consume y de la intensidad del consumo (cuánto se consume).

Esta droga puede producir malformaciones congénitas, falta de oxígeno para el bebé estando en el útero, asfixia, niños pequeños al nacer (bajo peso y talla), enlentecimiento en el desarrollo normal del bebé en sus primeros años de vida, y/o síndrome de abstinencia. El feto se acostumbra a la marihuana que recibe por la placenta en el útero y al nacer se desprenden de la placenta y no la reciben más, por lo que son bebés de llanto permanente y difíciles de consolar.



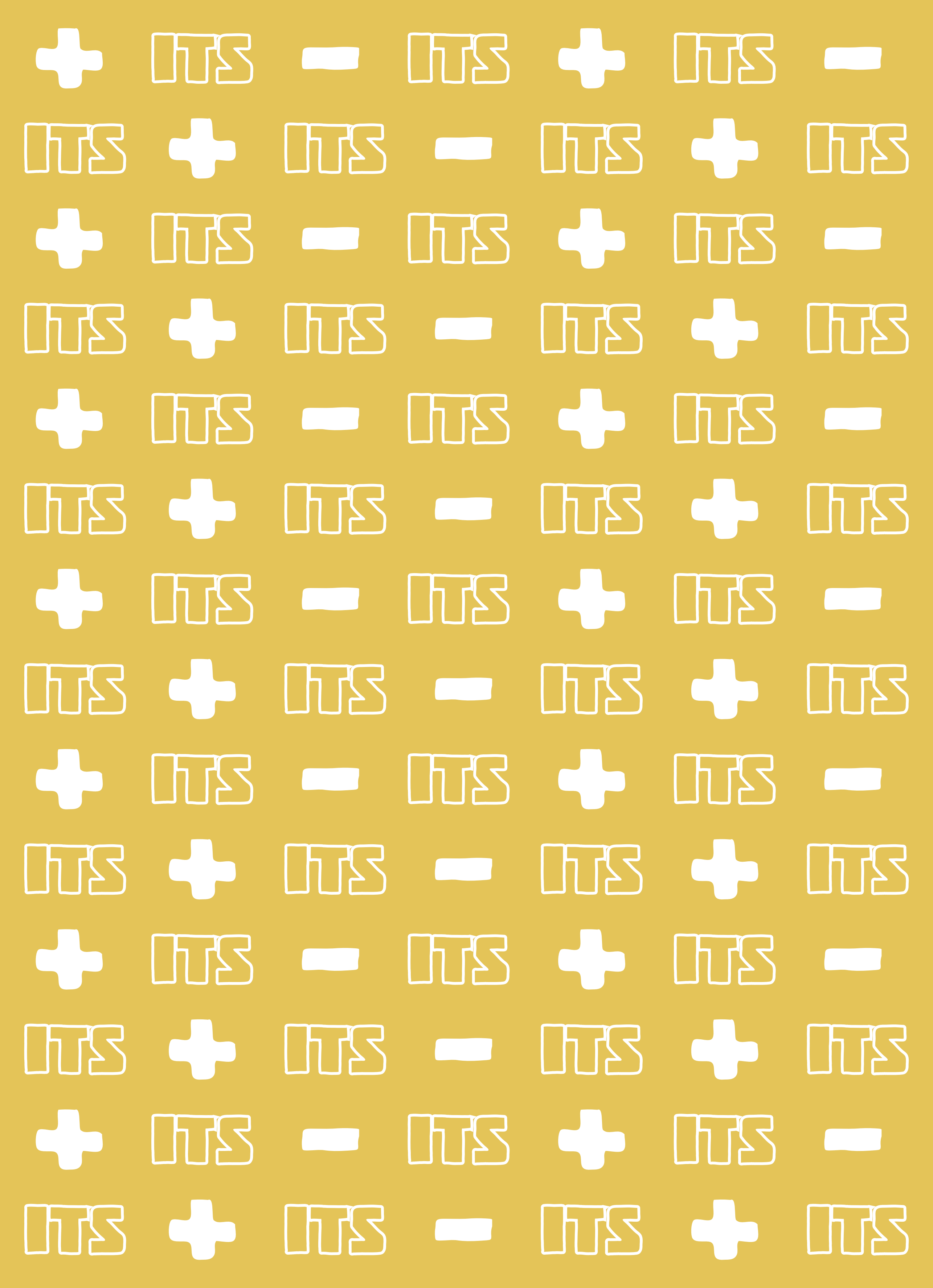
¿Qué tipos de aborto hay? ¿Cuáles son los riesgos? ¿Dónde puedo pedir ayuda si lo necesito?

Existen dos tipos de aborto:

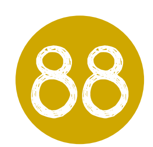
- Los espontáneos, que se producen sin que haya intervención de alguien y que se pueden dar por enfermedades de la madre, alteraciones graves en los bebés, o a veces sin explicación aparente.

- Los abortos inducidos o provocados, que se producen porque la madre o alguien interviene, pudiendo ser con uso de instrumentos (médicos o palillos, ramas, etc.) o de medicamentos tomados por vía oral o usados dentro de la vagina. Los abortos provocados son muy riesgosos pudiendo la mujer quedar infértil o incluso morir. Es importante aclarar que actualmente este tipo de aborto en Chile es ilegal, pero en países donde es legal, y se hace en un centro médico con las medidas higiénicas adecuadas, es mucho más seguro. En Chile ahora se discute su legalización por 3 causales: inviabilidad del feto, riesgo de vida de la madre y violación.

¿Qué hacer? Antes de llegar a un embarazo no planificado hay que prevenir con el uso de métodos anticonceptivos. En el caso de no usar, considera la "Pastilla del día después" que puedes pedir en cualquier centro de salud. Si tienes un embarazo no deseado lo ideal es contar con el apoyo de tu familia y recurrir a tu centro de salud a solicitar orientación.



6. ITS/Riesgos



¿Cuántas enfermedades puedo contraer a través del sexo?

Se pueden adquirir muchas enfermedades (Infecciones de Transmisión Sexual - ITS) a través del sexo (tanto oral como penetrativo), muy diversas unas de otras. Algunas de las más frecuentes son: VIH, Hepatitis B, Hepatitis C, Sífilis, Gonorrea, Condilomas, Clamidias, Micoplasma, Trichomonas, Ladillas o el Herpes.

Algunas son de fácil tratamiento y otras requieren de un proceso más complejo, lo que también depende de cuán avanzada pueda estar la infección en tu organismo.

Si bien la mayoría tiene cura si es que son detectadas a tiempo, hay algunas como el VIH que no tiene ninguna cura probada, pero sí un tratamiento para evitar su avance. Es por esto que debes cuidarte siempre y hacerte exámenes de detección de infecciones regularmente.





¿Qué es el VIH? ¿Por qué se transmite sexualmente? ¿Cuál es la edad más frecuente de portadores del virus? ¿Cómo puedo saber si tengo VIH?

VIH es la sigla de "Virus de Inmunodeficiencia Humana" (HIV en inglés). También se le denomina así a la circunstancia de vivir con el virus sin que ello implique enfermedad. Si vives con VIH y estas con terapia controlándote regularmente, puedes tener una vida absolutamente normal.

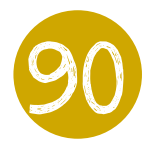
Una vía de transmisión es la sexual, debido a que el virus vive dentro de un tipo de células de la sangre, y éste acto involucra contacto íntimo de piel y mucosas con intercambio de fluídos que podrían contener el virus.

En Chile la edad en que se reporta mayor número de casos de VIH es entre los 20 y 39 años, sin embargo ha aumentado la cantidad de adolescentes con el virus.

Para saber si tienes VIH, debes realizarte un examen de detección en cualquier consultorio u hospital en forma gratuita; o en el sistema privado (ISAPRE) realizar tu control anual de medicina preventiva. Por ley, el examen del VIH sólo se puede realizar de forma voluntaria.



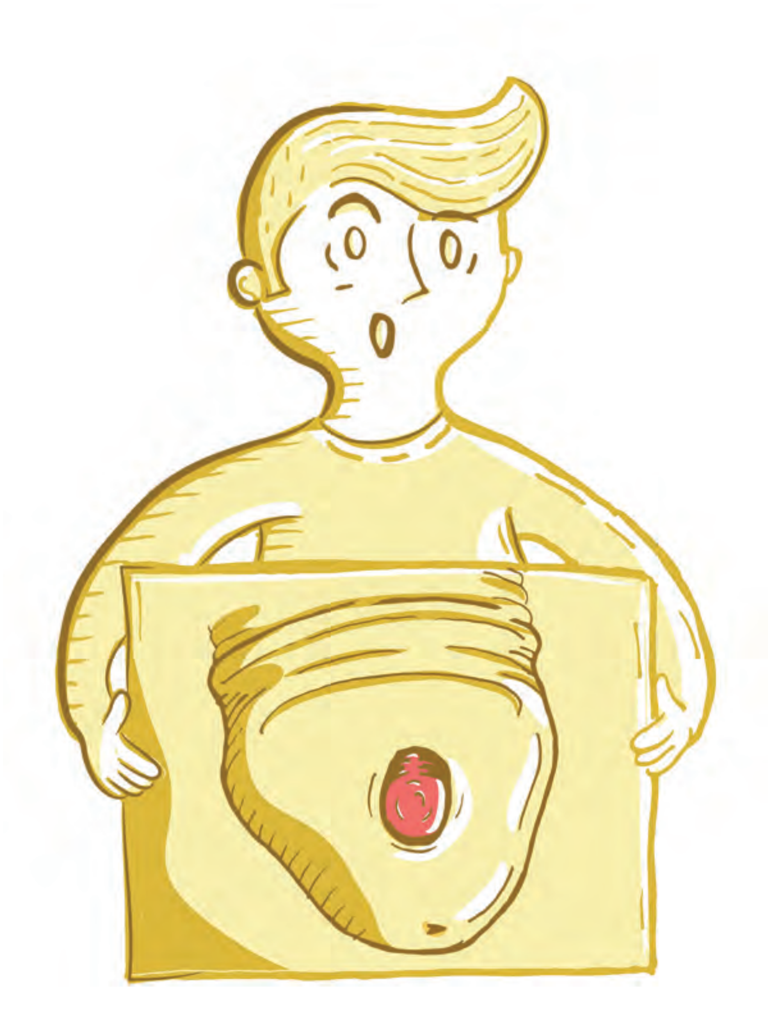

VIH
(-)
VIH
(+)
VIH
(-)



¿Qué es la Sífilis?

La Sífilis es una infección de transmisión sexual producida por una bacteria llamada Treponema Pallidum, que en sus primeras etapas no siempre tiene síntomas visibles, pero a veces se pueden detectar erupciones en la piel o lesiones en la zona genital, que no duelen. Sin embargo, de no ser tratada adecuada y oportunamente puede convertirse en una enfermedad altamente transmisible, que con el paso del tiempo atacará el sistema nervioso de la persona infectada.

Esta enfermedad se puede detectar con un examen de sangre llamado "VDRL" y que puedes solicitar en tu sistema de salud. Si su detección se realiza a tiempo, puede ser curable y de fácil tratamiento.





¿Qué es el Herpes?

El Herpes es un tipo de ITS que se transmite a través de relaciones vaginales, orales o anales.

El Herpes se manifiesta con pequeñas lesiones dolorosas. Éstas lesiones se pueden manifestar en forma de ampollas entre 2 a 20 días luego del contacto sexual. Las lesiones pueden demorar alrededor de 10 a 14 días en desaparecer.

Lamentablemente esta ITS no tiene cura, por lo que si tienes Herpes genital existirán períodos donde aparentemente no tendrás ningún síntoma, pero luego debido a diversos factores como estrés o defensas bajas, las lesiones volverán a aparecer.

Existen varios exámenes para detectar si lo que tienes es Herpes, los cuales se realizan en centros especializados de ITS donde se te puede derivar si existe la sospecha. El tratamiento principalmente es con un antiviral vía oral que buscar disminuir el dolor, la duración de las lesiones y que no te aparezcan más.



PAP
(PAPANICOLAU)

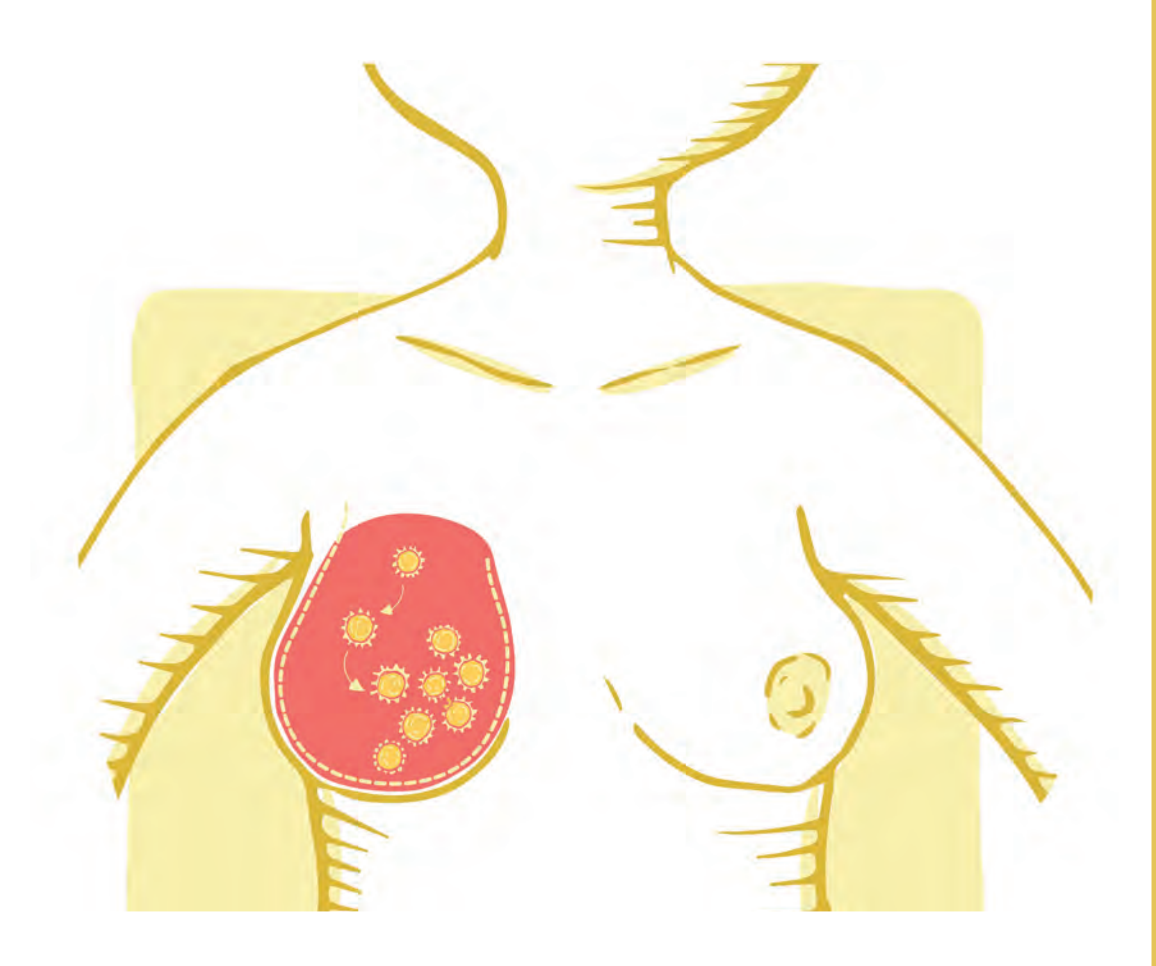
¿Qué es el Cáncer Cérvico Uterino?

El Cáncer Cérvico Uterino es un cáncer producido por el Virus Papiloma Humano, que se transmite por la vía sexual, alojándose en el cuello del útero.

Es un cáncer bastante silencioso y cuyos síntomas recién empiezan a manifestarse cuando ya está muy avanzado. Estos síntomas son sangrado entre tus menstruaciones de aspecto muy aguado, dolor durante y luego de las relaciones sexuales, sumado a un sangrado posterior.

La única forma de detectarlo es a través del Papanicolaou (PAP), que se realiza de forma gratuita en los centros de salud. El examen se suele tomar cada 3 años en mujeres entre los 25 a 64 años por las normas del Ministerio de Salud, pero si la persona ya tuvo este cáncer, debería ser anual. Sin embargo, si comenzaste tu vida sexual a una edad más temprana, deberías consultar antes de los 25 años en tu centro de salud.

93



¿Por qué se forma el Cáncer de Mamas?

El Cáncer de Mamas se forma por trastornos genéticos que producen cambios en las células, haciéndolas capaces de dividirse y diferenciarse sin control y, a diferencia de las células normales que tienen una muerte programada, estas son inmortales. Células con estas características se multiplican indefinidamente y de manera desordenada, generando un tumor.

Quienes tienen más riesgo de tener Cáncer de Mama son aquellas personas cuyos familiares como mamá, abuela, tías, hayan tenido Cáncer de Mama. También se piensa que una dieta rica en grasas ayuda a la formación de estos tumores. Ojo que los hombres también pueden sufrir cáncer de mama.

Ahora, durante la adolescencia no es conveniente realizar el autoexamen de mamas ya que éstas aún están en desarrollo, existiendo estructuras que fácilmente se podrían confundir con tumores al palparlas. El autoexamen debería realizarse desde los 20 años aproximadamente.



¿Qué síntomas pueden mostrar que se tiene una infección sexual?

Algunas ITS presentan síntomas, sin embargo hay otras que son asintomáticas, es decir son silenciosas y las puedes portar y transmitir sin saberlo.

Algunos síntomas que podrían ser indicio de una ITS pueden ser secreción uretral (líquido del pene), secreción vaginal, dolor uretral y/o genital, mal olor en la secreción genital, picazón, dolor al orinar, lesiones en la piel y mucosas (dentro de los genitales, ano o boca), ampollas y manchas en la zona genital o inflamación de ganglios.

Si presentas alguno de estos síntomas, debes consultar con una matrona, médico o especialista para evaluar qué es y cómo tratarlo.



¿Qué pasa cuando a un hombre o mujer le salen granos en las partes íntimas?

Los granos que salen en la zonas genitales pueden aparecer por diversas razones. Podrían aparecer, por ejemplo, naturalmente luego de una depilación, pero no podemos descartar que sean debido a alguna Infección de Transmisión Sexual que se esté manifestando a través de ellos, por lo cual deberías consultar a un médico o matrona para tener mayor seguridad.

En este sentido es importante que menciones si es que generan dolor, si aparecieron en el rango de una semana de haber mantenido relaciones sexuales, si se parecen más a una herida o si es que tienen aspecto más parecido a una espinilla para que el profesional pueda tener un diagnóstico más certero.







Si me duele al hacer pipí ¿Puede ser una infección de transmisión sexual o una infección urinaria? ¿El PH del semen influye en estos problemas?

El dolor al orinar puede ser síntoma de una Infección de Transmisión Sexual, pero también puede ser síntoma de una infección urinaria. ¿Cómo saberlo? La única forma es ir al médico para una evaluación y posiblemente realizarte exámenes de laboratorio para confirmar a qué corresponde.

El pH del semen no predispone a tener infecciones, por lo cual no debería influir en estos problemas.



¿Es cierto que con la primera relación sexual no puedo contagiarme de ninguna enfermedad?

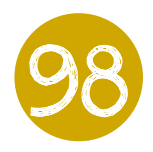
No, esto es falso, y de hecho es un mito muy peligroso, ya que si no te cuidas con condón puedes contraer una o más ITS. Sin embargo, te podrían convencer de que no corres ningún riesgo ya que no se ha tenido relaciones sexuales con otra persona anteriormente, con lo que podrías ceder a no cuidarte.

En base a esto, debes considerar tres puntos:

– Si es una relación heterosexual puede haber riesgo de embarazo, aunque sea la primera vez.

– Hay algunas ITS que se pueden adquirir sin haber tenido relaciones sexuales, como por ejemplo los hongos derivados de una mala limpieza, o el estar expuestos a ropa o sábanas con ladillas o piojos púbicos.

– No tienes seguridad que tu pareja realmente no ha estado con otra persona antes.



¿El sexo oral produce alguna enfermedad?

Como toda práctica sexual, si no la realizas con algún método de protección como el condón, puedes contraer alguna Infección de Transmisión Sexual, como por ejemplo los Herpes genitales, VIH/SIDA, Gonorrea, Clamidia o Sífilis. También puede haber transmisión de Virus Papiloma Humano que puede causar verrugas en la zona de la boca o incluso cáncer de garganta. Existe también la posibilidad de adquirir alguna infección gastrointestinal o la transmisión de Hepatitis A o B en caso de contacto de boca a ano.

Por eso es importante que a pesar de que a través del sexo oral no hay posibilidad de embarazo, uses siempre condón o algún otro método adecuado para evitar el contraer o transmitir cualquiera de estas enfermedades.

Como dato: No es recomendable el sexo oral luego de cepillarse los dientes o cuando tengas las encías lastimadas, ya que hay más riesgo de que queden fisuras y sangrado.

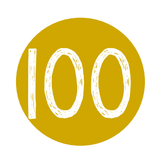




Si practico sexo anal con mi pareja ¿Puedo contraer enfermedades?

Sí, al practicar sexo anal puedes contraer las mismas enfermedades que con el sexo vaginal e incluso más.

Si tienes sexo anal sin protección es mayor el riesgo ya que la zona anal es una zona menos elástica que la vagina y muy vascularizada, por lo que al romperse los capilares hay mayor riesgo que hayan fisuras y por lo tanto sangrado. Estas fisuras pueden ser vías de ingreso de infecciones y además esta sangre puede infectar a la persona que está penetrando o actuar como caldo de cultivo para las infecciones. No está demás decir que al haber restos de heces se puede aumentar el riesgo de infecciones. Por esto es fundamental utilizar preservativo siempre.



VIH
+
VIDA

NO ES CURABLE
PERO TOTALMENTE
TRATABLE Y
CONTROLABE

¿Cuando se tiene VIH ¿No hay vuelta atrás?

El tener VIH (o más bien “vivir con VIH”) actualmente es una situación crónica de salud. Es decir, es una situación no curable en este momento, pero sí totalmente tratable y controlable con medicamentos que se deben tomar de por vida.

Es importante saber que este tratamiento permite que se pueda vivir una vida absolutamente normal, sin ningún tipo de deterioro físico si se detecta a tiempo y se es responsable con los controles médicos.

Las investigaciones actuales apuntan en primer lugar a desarrollar una vacuna para el VIH (prevención) y también en encontrar una terapia que elimine la condición de portador del virus (cura).

CARTA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

1. Derecho a la igualdad y a la no-discriminación.
2. Derecho a la vida, libertad y seguridad de la persona.
3. Derecho a la autonomía e integridad del cuerpo.
4. Derecho a una vida libre de tortura, trato o pena crueles, inhumanos o degradantes.
5. Derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y de coerción.
6. Derecho a la privacidad.
7. Derecho al grado máximo alcanzable de salud, incluyendo salud sexual que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.
8. Derecho a gozar de los adelantos científicos y de los beneficios que de ellos resulten.
9. Derecho a la información.
10. Derecho a la educación y derecho a la educación integral de la sexualidad.
11. Derecho a contraer, formar o disolver el matrimonio y otras formas similares de relaciones basadas en la equidad y el pleno y libre consentimiento.
12. Derecho a decidir tener hijos, el número y espaciamiento de los mismos, y a tener acceso a la información y los medios para lograrlo.
13. Derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión.
14. Derecho a la libre asociación y reunión pacíficas.
15. Derecho a participar en la vida pública y política.
16. Derecho al acceso a la justicia y a la retribución y la indemnización.

World Association for Sexual Health. (2014). Declaración de los Derechos Sexuales. Recuperado de http://www.worldsexology.org/resources/declaration-of-sexual-rights/



EQUIPO

Comité Adolescentes

- **Yoselin Aquino Castro**
19 años, 4° medio, liceo A14 Polivalente José de San Martín en la especialidad de gastronomía. “Mis intereses son poder estudiar enfermería o kinesiología. Me gusta compartir con gente nueva y ayudar, aportando con mis ideas e información a más adolescentes”.

- **Sebastián Bobadilla Toledo**
19 años, 4° medio, liceo A13 Confederación Suiza. “Me gusta la actuación, por lo que quiero estudiar teatro. También me gustaría ver cambios en la forma de vivir actual”.

- **Mariana Isis Burgos Muñoz**
15 años, 2° medio, liceo A18 Miguel de Cervantes y Saavedra. “Soy vicepresidenta del centro de estudiantes y participo en la Orquesta Sinfónica de Santiago, tocando cello y flauta traversa”.

- **Pamela Cortés Valdebenito**
17 años, 3° medio, liceo A1 Javiera Carrera en un curso biólogo-químico-matemático. “Participo del colectivo solidario del liceo, trabajando con niños pequeños realizando actividades. ¡Es muy divertido y llenador para el corazón! Me gusta dibujar, leer y escribir”.

- **Nicolás Marambio Jimenez**
16 años, 3° medio, liceo A9 de Aplicación en un curso biólogo matemático. “Me gusta participar de talleres, como los de primeros auxilios. Mis principales hobbies son leer y escuchar música”.

- **Diego Morales Rodríguez**
17 años, 4° medio, liceo A24 Presidente Gabriel González Videla en la especialidad de contabilidad. “Me interesa el bien social, uno de mis hobbies es la hípica y quisiera ser carabinero”.

- **Romina Sáez González**
17 años, 4° medio, liceo A4 Isaura Dinator de Guzmán en un curso biólogo-químico. “Soy presidenta del centro de estudiantes de mi liceo. Amante de la naturaleza y de los valores de las cosas simples de la vida, avanzando paso a paso con conciencia de clase”.

Comité Editor

» **Karina Alarcón Leiva**
Matrona. Cursando Diplomado “Experto en Salud Sexual Humana” (CONAC). Es matrona clínica de Espacios Amigables del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago en planificación de embarazo, regulación de la fecundidad, promoción de factores protectores y vida saludable en adolescentes.
E-mail: kalarconl@saludstgo.cl

» **Aída Alarcón Luna**
Matrona. Diplomada en Gestión Salud Familiar, Universidad de Chile, y en Atención Primaria y Salud Familiar, Universidad Católica. Es matrona clínica del Espacio Amigable del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago y del CESFAM Ignacio Domeyko.
E-mail: aalarcon@saludstgo.cl

» **Francisco Espinoza Rojas**
Sociólogo, Universidad de Chile y estudiante de Magíster en Ciencia Política de la misma institución. Se desempeña en el programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago, desarrollando estrategias participativas de prevención del consumo abusivo de alcohol entre jóvenes.
E-mail: fespinozar@saludstgo.cl

» **Verónica Iturra Seguel**
Matrona. Diplomada en Salud Primaria y Competencias Emprendedoras. Es matrona clínica de Espacios Amigables del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago. Participó activamente como Monitora de VIH/SIDA en su Universidad promoviendo una sexualidad responsable entre sus pares.
E-mail: viturras@saludstgo.cl

» **Sebastián Peña Fajuri**
Médico. Magíster Europeo en Salud Internacional. Es encargado de salud del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago y Visiting Scholar en el National Institute for Health and Welfare, Finlandia. Previamente, fue editor del libro “Health in All Policies: Seizing opportunities, Implementing policies” para la 8va Conferencia de la OMS en Promoción de la Salud e investigador de la encuesta Health 2011 en Finlandia.
E-mail: spena@saludstgo.cl

» **Constanza Rotman Saffie**
Diseñadora Integral, Universidad Católica de Chile y estudiante de Magíster en Diseño Avanzado de la misma institución. Se ha desempeñado en distintas áreas del diseño, como el diseño gráfico, de productos y estratégico. Actualmente se desempeña en el programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago, desarrollando estrategias de co-diseño comunitario y material educativo.
E-mail: crotmans@saludstgo.cl

» **Paula Sierralta Roldán**
Psicóloga, Magíster en Salud Pública de la Universidad de Chile. Es coordinadora del Equipo Alcohol del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago. Ha sido investigadora en salud mental, ejecutiva de proyectos de FONIS y profesional del Departamento de Políticas Públicas en MIDEPLAN. Se ha desempeñado como psicóloga clínica en hospitales comunitarios, COSAM y programas de violencia intrafamiliar.
E-mail:psierralta@saludstgo.cl

» **Danilo Urbina Peña**
Psicólogo clínico. Es coordinador de Espacios Amigables del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago. Co-fundador Escuela Transdisciplinaria de Sexualidad, docente diplomado de Sexualidad ETSex, coordinador equipo psicosocial, educación y supervisor de prácticas Fundación Diversa. Profesional de apoyo Fundación Renaciendo.
E-mail: durbina@saludstgo.cl

Comité Expertos

» **Carla Álvarez Jorquera**
Matrona. Diplomada en Salud Familiar. Matrona clínica y matrona referente técnico de la Dirección de Salud de la I. Municipalidad de Santiago. Coordinadora equipo Centros de Salud del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago
Email: malvarez@saludstgo.cl

» **Constanza Bartolucci Konga**
Médica Sexóloga. Magister en Sexología Clínica de la Universidad de Barcelona. Magister en Ciencias de la Familia y en Mediación Familiar de la Universidad de los Andes. Docente del Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar de la Universidad de Chile. Co-fundadora del Instituto Iberoamericano de Sexología y de la Escuela Transdisciplinaria de Sexualidad. Profesional de apoyo Fundación Renaciendo.
E-mail: conobartolucci@gmail.com

» **Ángelo Canepa González**
Tecnólogo Médico. Jefe del Laboratorio de Urgencias del Hospital San Juan de Dios y Director Ejecutivo de la Fundación Diversa. Docente de pregrado en la Universidad de Chile y Universidad Andrés Bello. Voluntario del Banco de Medicamentos Fundación Laura Rodríguez desde el año 2000. Integrante de Vivo Positivo (2000-2012) y consejero en VIH
E-mail: angelocanepa@hotmail.com

» **Odette Freundlich Klein**
Kinesióloga. Trabaja en Clínica Las Condes, Departamento de Ginecología y Obstetricia. Directora del Centro Miintimidad. Ha trabajado en Hospitales de Miami, USA, Creadora del Centro de Rehabilitación Integral en Asunción, Paraguay, docente del Diploma de Sexualidad Humana Cesch Chile, del Diploma en sexualidad humana y terapia sexual de la Academia de Psicología y Bienestar y Diploma de Pareja y Sexualidad de la Sociedad Chilena de Sexualidad.
E-mail: odettefreundlich@hotmail.com

» **Carol Galleguillos Saez**
Psicóloga Clínica. Diplomada en Intervenciones Terapéuticas y Preventivas en Agresión Sexual de la Universidad de Chile. Especialista en terapias de resignificación de abuso sexual en Psicoterapia Adultos. Docente - Tutora en diplomados de abuso sexual en Fundación para la Confianza. Ha trabajado en el Centro de Salud Mental UC así como en Programa de Reparación en Maltrato de red SENAME.
E-mail: carol.galleguillos@psicoterapiaadultos.cl

- **Natalia Guerrero Fernández**
  Psicóloga Sexóloga. Sexóloga Clínica del Instituto AISPA, Milán. Magister en Mediación Familiar y Comunitaria de la Universidad Católica del Sacro Cuore, Milán. Postgrado en Sexualidad de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Co-fundadora de la Escuela Transdisciplinaria de Sexualidad, docente del Departamento de psicología de la Universidad de La Serena. Coordinadora general de Multiverso, organización en acción.
  E-mail: nguerrerofernandez@gmail.com

- **Mauricio López González**
  Matrón Sexólogo. Magíster en Afectividad y Sexualidad de la Universidad de Santiago de Chile. Académico de la Universidad Diego Portales. Docente y Coordinador adjunto Módulo Sexología Clínica I, Mag. en Afectividad y Sexualidad (USACH). Miembro del Comité de Jóvenes Sexólogos de FLASSES, de la Red Global de Práctica Clínica (RGPC) de la OMS y de International Society for Sexual Medicine (ISSM).
  E-mail: mauriciolopezgonzalez@gmail.com

- **Verónica Ponce Leng**
  Matrona, especialización en adolescencia. Postgrado en Educación sexual, Universidad de La Habana, Cuba. Atención en Salud Sexual y Reproductiva de Adolescentes y Jóvenes en Centro de Salud Estudiantil, Universidad Católica del Norte sede Coquimbo, y en Centro de Jóvenes de APROFA. Coordina Proyecto de Educación Sexual con Personas Sordas y Red de Mujeres por la Igualdad de Oportunidades.
  E-mail: veroponceleng@gmail.com

- **Daniel Reyes Pace**
  Psicólogo. Doctor (c) en Psicología. Investigador en educación sexual. Coordinó el Programa de Aprendizaje en Sexualidad y Afectividad (PASA) de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.
  E-mail: danielreyespace@gmail.com

» **Magdalena Rivera Becker**
Médica Sexóloga. Magister (c) en Psicología Clínica de la Universidad de Chile. Diplomada en Sexualidad Humana y en Educación Médica. Formación de post-título en Terapia Sexual y en Clínica Sexológica. Miembro co-fundador de la Escuela Transdisciplinaria de Sexualidad. Docente UDP. Presidenta del Comité de Sexólogos Jóvenes de la FLASSES y miembro de la Youth Initiative de la World Association for Sexual Health.
E-mail: magdalenariverabecker@gmail.com

» **Andrés Ignacio Rivera Duarte**
Educador de Párvulos y Diplomado en Derechos Humanos Internacional. Consultor internacional en derechos humanos e identidad de género. Docente de diplomados internacionales Fundación Henry Dunnat, del Diplomado UDP e Instituto DDHH y de la Academia Diplomática de Chile Andrés Bello. Integrante del Consejo Consultivo del Instituto Nacional de Derechos Humanos, Director Área de Diversidad Sexual de la Red Latinoamericana y del Caribe por la Democracia.
E-mail: andresriveraduarte@gmail.com

» **Juliana Rodríguez Bothe**
Psicóloga Clínica. Magister en Psicología Clínica Universidad Adolfo Ibáñez. Consultora de la Fundación Todo Mejora Chile, especialista en diversidad e identidad en Centro Integrado de Especialidades Psicológicas (CIEPS) y psicóloga independiente consultora en diversidad.
E-mail: jrodriguezbothe@gmail.com

» **María Inés Zavala Lehuedé**
Matrona. Magister en Familia, Infancia y Adolescencia de la Universidad del Pacífico. Diplomada en sexualidad, humanización, salud familiar, mediación familiar e hipnosis. Terapeuta psicogenealogía, código de la emoción. Matrona a cargo del Programa de Salud Sexual y Reproductiva en CESFAM de Lo Barnechea.
E-mail: mizavalal@gmail.com







GLOSARIO

- **Acné:**
  Ocurre cuando se tapan los poros de la piel, haciendo que se inflamen y se produzca pus. También se conocen como espinillas. Suele suceder en la adolescencia.

- **Clítoris:**
  Órgano sexual femenino cuya función es causar placer en la mujer *(ver pregunta 2).*

- **Coito:**
  Acto sexual, específicamente la penetración del pene en la vagina o ano.

- **Dispareunia:**
  Dolor en el coito, sea en hombres o mujeres.

- **Erotismo:**
  Concepto que suele relacionarse con lo que genera deseo sexual, sensualidad, pasión y/o placer.

- **Eyaculación:**
  Acción en que se libera semen del pene.

- **Fisura:**
  Nombre técnico que se le da a un corte en músculos o piel.

- **Glande:**
  Refiere a la parte final y más ancha del pene, a su "cabeza".

- **Glándula:**
  Conjunto de células que generan y secretan sustancias químicas, como las hormonas, en el interior o exterior del cuerpo

- **Himen:**
  Tejido que cubre parcialmente la entrada de la vagina. Se suele romper en el primer coito o con algún golpe fuerte *(ver preguntas 10 y 29).*

- **Hipoespermia:**
  Es cuando el volumen de semen eyaculado es inferior a 1,5 ml.

- **Hormonas:**
  Sustancias químicas secretadas por las glándulas, con diversas funciones que afectan el organismo.

- **Implanon:**
  Método anticonceptivo hormonal que se coloca en el brazo y dura 3 años. También se conoce como chip, implante o “palito”.

- **Intersexualidad:**
  Variable biológica en seres humanos, para denominar el que existen personas que poseen características de hombres y mujeres a la vez en su físico, genética, hormonas u otros *(ver preguntas 21 y 32).*

- **ITS:**
  Abreviación de “Infecciones de Transmisión Sexual”.

- **Líbido:**
  Concepto que se utiliza para referirse al deseo sexual.

- **LGBT:**
  Sigla para abreviar algunas categorías de la Diversidad Sexual por las diferentes orientaciones sexuales e identidades de género *(ver pregunta 32).*

- **Moco Cervical:**
  Moco ácido y espeso que se encuentra al final de la vagina, el cual sirve para proteger de infecciones. Va cambiando de acuerdo al día del ciclo menstrual.

- **Neurotransmisores:**
  Sustancias químicas que transmiten información de una neurona a otra.

- **Orgasmo:**
  Sensación de máximo de placer generada en la relación sexual *(ver preguntas 16, 17 y 18).*

- **Período Refractario:**
  Tiempo que le toma al cuerpo volver al estado de normalidad o previo al inicio de la actividad sexual.

- **Piso Pélvico:**
  Conjunto de músculos que se ubica en la pelvis y que rodea la zona genital.

- **Poluciones nocturnas:**
  Eyaculación durante el sueño. Se le conoce como sueños húmedos.

- **Prepucio:**
  Extensión de la piel que cubre el glande y que sirve para protegerlo.

- **Próstata:**
  Glándula ubicada en la zona genital de los hombres, que ayuda a producir el semen. Suele estar relacionada a una zona de estimulación y placer.

- **Queer:**
  Designa a personas que dentro de la diversidad sexual no se etiquetan en una categoría en particular, viviendo su sexualidad sin los límites que puedan generar las etiquetas *(ver pregunta 32)*.

- **Reflejo Eyaculatorio:**
  Es el conjunto de sensaciones y contracciones musculares que se asocian a la eyaculación.

- **Testosterona:**
  Hormona sexual principalmente masculina, que influye en el desarrollo de los genitales y caracteres sexuales secundarios, como el desarrollo muscular o el vello del cuerpo.

- **Transexualidad:**
  Refiere a las personas que no se identifican con el género asignado al nacer *(ver pregunta 35)*.

- **Uretra:**
  Conducto ubicado en el pene por el cual se transporta y libera la orina y el semen.

- **Vaginismo:**
  Disfunción sexual que ocurre cuando la vagina de la mujer se "aprieta" tanto que hace imposible la penetración. Sucede de forma involuntaria.

- **Vascularizado:**
  Refiere a una zona llena de vasos sanguíneos, como venas y arterias.

- **Vulva:**
  Zona genital femenina, en la cual se encuentra la vagina, uretra, clítoris, vello púbico, etc.

"La sexualidad no sólo tiene que ver con el sexo, también abarca los vínculos con amigos, papás, pareja, hijos, e implica diversidad, siendo significativo para la vida como parte del desarrollo de un ser humano íntegro. Somos conscientes de que es relevante a nuestra edad, cuando la vida sexual ya está comenzando y surgen muchas preguntas sobre diversidad sexual, autoconocimiento o cambios. Pero en general, no tenemos a quién acudir cuando queremos recibir información, no siempre hay confianza con los papás y no siempre los amigos dan buenos consejos. La sexualidad aún se ve como algo sucio o tabú, por lo cual no hay acceso, información o educación adecuada." (Comité Editorial Adolescente)

Este libro "100 Preguntas sobre Sexualidad Adolescente" recopila preguntas realizadas por adolescentes de seis liceos de la comuna durante los talleres del Espacio Amigable Itinerante de Santiago Sano. El libro fue co-diseñado con un Comité Editorial Adolescente, en un espacio participativo donde trece estudiantes de diez liceos de Santiago reflexionaron y dieron cuerpo a la estructura del libro, seleccionaron las preguntas, adaptaron las respuestas de los expertos y definieron las ilustraciones.

Esperamos que este libro sea leído por adolescentes, pero también por familias: sus hijos van a necesitar aprender y acompañarse en este proceso.





